

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК
ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ
ЖИТЬ

Dale Carnegie



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 *Права на перевод получены соглашением с BN Publishing.*
ББК 88.50 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не*
K24 *может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*
 без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Dale Carnegie
How to Stop Worrying and Start Living

Карнеги, Дейл.

K24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 448 с. — (Бестселлер. Классическая версия).

ISBN 978-5-17-159093-2

Обновленный впервые за более чем сорок лет вневременной бестселлер Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и изменила личную и профессиональную жизнь миллионов людей. Это одна из самых влиятельных книг в мире, она входит во все списки бестселлеров и переведена почти на все языки.

Как, почему и зачем нужно научиться любить свою жизнь и получать от нее максимум удовольствия, не жертвуя при этом своими амбициями и желаниями? Сегодня ответ Карнеги как никогда актуален и помогает избавиться от всего, что мешает жить счастливо, принять то, что делает вас сильнее, и отличить первое от второго.

Этот бестселлер в новом, современном, полном переводе передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор.

УДК 159.9
ББК 88.50

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159093-2
ISBN 978-1607964001 (англ.)

© 1948 by Dale Carnegie
© 2011 by BN Publishing
© Хохуля Алексей,
перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.

Как и зачем была написана эта книга 9

Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу 17

Кратко:

Девять способов, которые помогут извлечь
из этой книги наибольшую пользу 22

Часть первая.

**Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 25**

Глава первая.

Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня» . . . 26

Глава вторая.

Волшебная формула для борьбы с беспокойством . . . 42

Глава третья.

На что способно беспокойство 52

Часть первая кратко:

Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 68

Часть вторая.

Техники для анализа беспокоящих вопросов 72

Глава четвертая.

Как анализировать и разрешать беспокоящие вас
проблемы 72

Глава пятая.

Как беспокоиться по поводу работы
в два раза меньше 85

<i>Часть вторая кратко:</i>	
Техники для анализа беспокоящих вопросов	91

Часть третья.

Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас	93
--	-----------

Глава шестая.

Как вытеснить беспокойство из сознания	94
--	----

Глава седьмая.

Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь	107
---	-----

Глава восьмая.

Закон, который аннулирует множество беспокоящих вас вещей	117
---	-----

Глава девятая.

Смиритесь с неизбежным	126
----------------------------------	-----

Глава десятая

Установите ограничитель на беспокойство	140
---	-----

Глава одиннадцатая.

Не пилите опилки	150
----------------------------	-----

Часть третья кратко:

Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас	158
---	-----

Часть четвертая.

Семь способов наполнить жизнь умиротворением и счастьем	161
--	------------

Глава двенадцатая.

Восемь слов, которые изменят вашу жизнь	162
---	-----

Глава тринадцатая.

Высокая цена мести	181
------------------------------	-----

Глава четырнадцатая.

Благодаря этому вы никогда не расстроитесь, если вас не поблагодарят	193
--	-----

Глава пятнадцатая.

Отдали ли бы вы то, что имеете,
за миллион долларов? 203

Глава шестнадцатая.

Найдите себя и будьте собой: помните, в мире
нет такого же человека, как вы 213

Глава семнадцатая.

Если жизнь подкинула вам лимон,
сделайте лимонад 224

Глава восемнадцатая.

Как излечить депрессию за 14 дней 235

Часть четвертая кратко:

Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 254

Часть пятая.

Лучший способ одолеть беспокойство 257

Глава девятнадцатая.

Как боролись с беспокойством мои родители 258

Часть шестая.

Как не беспокоиться из-за критики 285

Глава двадцатая.

Помните, что только дохлую собаку
не пинают 286

Глава двадцать первая.

Делайте так, и критика вам никогда
не навредит 291

Глава двадцать вторая.

Мои глупые поступки 297

Часть шестая кратко:

Как не беспокоиться из-за критики 304

Часть седьмая.

Шесть способов прогнать усталость и беспокойство и оставаться энергичным и доброжелательным в любых ситуациях	305
--	------------

Глава двадцать третья.

Как бодрствовать на час дольше	306
--	-----

Глава двадцать четвертая.

Почему вы устаете и как это исправить	313
---	-----

Глава двадцать пятая.

Как не устать и выглядеть молодо!	320
---	-----

Глава двадцать шестая.

Четыре полезные рабочие привычки, благодаря которым вы не будете устать и беспокоиться	328
---	-----

Глава двадцать седьмая.

Как прогнать скуку, которая порождает усталость, беспокойство и обиду	336
--	-----

Глава двадцать восьмая.

Как не беспокоиться из-за бессонницы	348
--	-----

Часть восьмая.

«Как я победил беспокойство»:

тридцать одна правдивая история	357
--	------------

На меня разом свалилось шесть крупных
неприятностей

(К. И. Блэквуд)	358
---------------------------	-----

Я могу за час превратиться в безнадёжного оптимиста

(Роджер У. Бабсон, известный экономист)	361
---	-----

Как я избавился от комплекса неполноценности

(Элмер Томас, бывший сенатор США от штата Оклахома) . . .	363
---	-----

Я жил в саду Аллаха

(Р. В. К. Бодли, наследник сэра Томаса Бодли, основателя Бодлианской библиотеки в Оксфордском университете, автор книг «Ветер в Сахаре», «Посланник» и четырнадцати других произведений)	368
---	-----

Пять способов для избавления от беспокойства (профессор Уильям Лайон Фелпс)	373
Я устояла вчера. Устою и сегодня (Дороти Дикс)	377
Я не ожидал, что увижу рассвет (Джеймс К. Пенни)	379
Когда на душе тяжело, устраиваю себе свидание с боксерской грушей в спортивном зале либо отправляюсь на прогулку (полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист, экс-председатель спортивного комитета штата Нью-Йорк, победитель олимпийских игр по боксу в полутяжелом весе)	381
Я тот самый «психический» из Вирджинского политехнического (Джим Бердсолл)	383
Слова, которые навечно поселились в моей душе (доктор Джозеф Р. Сайзу, ректор духовной семинарии в Нью- Брансуике, штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной семинарии в США, основанной в 1784 году)	386
Я упал на самое дно и выжил (Тед Эриксен)	387
Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете (Перси Х. Уайтинг, автор книги «Пять правил продаж»)	389
Я всегда старался защищать свои тылы (Джин Отри, самый известный и любимый в мире поющий ковбой)	391
Мне явился голос в Индии (Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов Америки и один из самых известных миссионеров своего времени)	395
Однажды ко мне пришел шериф (Гомер Крой)	398
Мой самый сложный противник — беспокойство (Джек Демпси)	402

В моем желудке бушевал канзасский смерч (Кэмерон Шипп)	404
Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта (Кэтлин Холтер)	408
Я нашел ответ (Дел Хьюз)	410
Я научился не беспокоиться, наблюдая, как жена моет посуду (преподобный Уильям Вуд)	412
Время исправляет многое (Луис Т. Монтан, младший)	415
Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем (Джозеф Л. Райан)	417
Я — великий мастер забывать (Ордуэй Тид)	418
Если бы я не перестал беспокоиться, давно бы уже лежал в могиле (Конни Мак, легенда бейсбола)	420
Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился от язвы желудка и беспокойства (Арден У. Шарп, Грин Дэй, штат Висконсин)	423
Теперь я всегда ищу зеленый свет (Джозеф М. Коттер)	425
Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет взаймы	428
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться (Пол Сэмпсон)	437
Со мной случилось настоящее чудо (миссис Бэргер)	438
Как Бенджамин Франклин победил беспокойство	441
Я так беспокоилась, что за восемнадцать дней не съела ни кусочка (Кэтрин Холком Фармер)	442

ВСТУПЛЕНИЕ

**КАК И ЗАЧЕМ
БЫЛА НАПИСАНА
ЭТА КНИГА**

В 1909 году я был одним из самых несчастных парней Нью-Йорка. В то время я продавал грузовики. Понятия не имел, как они устроены. Более того — и знать не хотел. Я ненавидел ту работу. Еще я терпеть не мог свою обставленную дешевой мебелью комнатенку на Западной 56-й улице, кишашую тараканами. На стенах висели мои галстуки, и, когда утром я брал свежий, мерзкие насекомые разбежались во все стороны. Я с отвращением ел в дешевых, грязных ресторанах, в которых, скорее всего, тоже хозяйничали тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое опостылевшее жилище, а голова буквально раскалывалась от разочарования, возмущения, досады и горечи. Я возмущался, потому что то, о чем я мечтал, учась в колледже, на деле оказалось кошмаром. Неужто это и есть жизнь? Неужели таких «незабываемых приключений» я ждал? Неужели это и будет вся моя жизнь — ненавистная работа, конура с тараканами, отвратительная еда и никакого просвета? А ведь я мечтал читать для удовольствия, писать книги, замыслы которых вынашивал еще во время учебы.

Было очевидно: бросив проклятую работу, я ничего не потеряю, зато приобрету многое. Меня не интересовали большие деньги — меня интересовала богатая жизнь. В общем, вот он, мой Рубикон — такой переломный момент есть в жизни каждого молодого человека. Одно-единственное решение в корне изменило мое будущее. Благодаря ему моя жизнь превзошла все мои самые смелые мечты.

И вот каково было решение: уйти с ненавистной работы и, раз уж я четыре года проучился в государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, учить взрослых в вечерних школах. Тогда дни освободятся, и я смогу читать, готовиться к занятиям, писать романы и рассказы. Я рвался «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Оставалось выбрать предмет. Перебрав воспоминания о колледже, я пришел к выводу, что из всех дисциплин, вместе взятых, наибольшую пользу в деловых отношениях и жизни вообще, мне принесли занятия по публичным выступлениям. Почему? Потому что именно благодаря этому искусству я поборол робость, неуверенность в себе, стал смелее и научился находить подход к самым разным людям. Также я осознал, что руководит, как правило, тот, кто способен отстаивать свое мнение.

Подал заявление о приеме на работу по специальности преподавателя ораторского искусства сразу в два заведения — в Колумбийский и в Нью-Йоркский университеты. Однако по какой-то причине и там и там решили, что как-нибудь обойдутся и без моих лекций.

Тогда я огорчился, но, оглядываясь сейчас назад, благодарю бога за те отказы, ведь я устроился в вечерние школы ассоциации молодых христиан, где должен был показать заметные результаты и, главное, быстро. Какой вызов! В эти школы взрослые люди не приходили на мои занятия за дипломом или за более высоким положением в обществе. У них была лишь одна цель — решить свои проблемы. Они хотели быть в состоянии сказать пару слов на совещании и не упасть при этом в обморок.

Продавцам нужно было научиться общаться с трудными клиентами, не обходя трижды вокруг квартала, чтобы набраться смелости. Они хотели обрести уверенность в себе и хладнокровие, преуспеть в своем деле, зарабатывать больше денег для своих семей. А так как оплата вносилась по частям, они могли попросту перестать платить за мои занятия, если уроки окажутся бесполезны, а я получал не регулярную зарплату, а лишь процент. Нужно было постараться, чтобы на моем столе была еда.

В то время условия казались очень суровыми, но сейчас я понимаю, что это поистине бесценный опыт. Необходимо было заинтересовать своих слушателей. Я хотел помочь им найти способ улучшить жизнь. Каждое занятие должно было вдохновлять их настолько, чтобы они возвращались снова и снова.

Работа оказалась очень интересной, и я по-настоящему влюбился в нее. Я восторгался тем, насколько быстро мои ученики развивали уверенность в себе, и тому, как быстро многие из них получали повышение и прибавку к зарплате. Занятия оказались более успешными, чем я смел надеяться. Три семестра спустя ассоциация, отказывавшаяся платить пять долларов за вечер, платила уже тридцать — полагающийся мне процент от прибыли. Поначалу я преподавал только ораторское мастерство, но со временем понял, что мои взрослые ученики также хотят научиться завоевывать друзей и влиять на людей. Вменяемого учебника по взаимоотношениям между людьми не нашлось, поэтому я составил его сам. Книга не была написана — точнее, была написана не так, как остальные. Она выросла, буквально выкристаллизовалась из жизненного опыта

посетителей занятий. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Поскольку произведение задумывалось лишь как пособие для моих собственных занятий и так как я написал еще четыре никому не известные книги, я и надеяться не смел, что сочинение разойдется таким большим тиражом. Пожалуй, я один из немногих писателей своего времени, у которых был повод для такого сильного удивления.

Годы шли, и я осознал еще одну большую проблему моих слушателей — беспокойство. В основном занятия посещали деловые люди: руководители, продавцы, инженеры, бухгалтеры — представители самых разных профессий, и практически у каждого были проблемы! Были и работающие женщины, и домохозяйки. И им тоже жилось несладко! Очевидно, без учебника по борьбе с тревогой не обойтись. И вот я вновь пустился на поиски. Я отправился в замечательную Нью-Йоркскую публичную библиотеку на пересечении пятой авеню и сорок второй улицы и с удивлением обнаружил там всего двадцать две книги о беспокойстве. Также, к моему величайшему потрясению, оказалось, что о червях¹ в этой огромной библиотеке хранится сто восемьдесят девять книг. Представляете — почти в девять раз больше, чем о беспокойстве! Поразительно, не так ли? Казалось бы: это одна из самых распространенных проблем человечества, а значит, в каждой старшей школе, каждом колледже страны должен быть отдельный предмет «Как перестать беспокоиться».

¹ Игра английских слов: беспокойство — *worry*, а черви — *worms*. — Прим. пер.

Но тем не менее, если хотя бы один подобный курс и существует в каком-то учебном заведении, я о нем не слышал. Ничего удивительного в том, что Дэвид Сибери в книге «Как беспокоиться с пользой для себя» (*How to Worry Successfully*) писал: «Мы вступаем в жизнь настолько же не подготовленными к испытаниям, как книгочей к выступлению с балетной партией».

Результат? Более половины коек в больницах заняты людьми, страдающими от болезней на нервной и эмоциональной почве.

Я прочитал все двадцать две книги, стоявшие на полках Нью-Йоркской публичной библиотеки. Более того, скупил все книги о беспокойстве, которые только мог. Но тщетно: среди них не нашлось ни одной, которую можно было бы использовать для занятий. И вновь пришлось писать учебник самому.

К написанию этой книги я готовился семь лет. Каким образом? Читал труды философов всех эпох о тревоге. Также прочел сотни биографий — от Конфуция до Черчилля. Еще беседовал с множеством выдающихся людей из самых различных слоев общества: Джеком Демпси, генералом Омаром Брэдли, генералом Марком Кларком, Генри Фордом, Элеонорой Рузвельт и Дороти Дикс. И это лишь начало.

Но было еще одно, куда более важное занятие. На протяжении пяти лет я трудился в настоящей лаборатории по преодолению беспокойства на базе наших классов. Насколько мне известно, это первая и единственная подобная лаборатория в мире. Вот как проходили эксперименты: учащимся предлагалось следовать спискам рекомендаций для борьбы с беспокойством (которые мы сами же и составляли), а затем испытатели рассказывали остальным о своем

опыте. Другие участники, в свою очередь, делились методиками, которыми пользовались в прошлом.

Пожалуй, за все это время я выслушал больше докладов на тему «О том, как я поборол тревогу», чем любой другой житель Земли. Я прочел более сотни рассказов на ту же тему — эти отчеты, присланные мне по почте, удостаивались самых высоких наград на наших занятиях, которые проводятся по всему миру. Так что эта книга — не мечты одинокого творца-идеалиста и не академический труд, размышляющий о возможных способах преодолеть тревогу. Нет. Я постарался написать живой, сжатый, понятный и достоверный рассказ о том, как тысячи взрослых людей побороли беспокойство. Одно ясно точно: эта книга полна практических советов. Вы найдете для себя много полезного.

Как говорил французский философ Валери: «Наука — это совокупность удачных рецептов». Так вот, перед вами сборник удачных, проверенных временем рецептов избавления вашей жизни от беспокойства. Но позвольте предупредить: вы не найдете здесь ничего нового, зато встретите множество вещей, редко применяемых в повседневной жизни. А если разговор зашел о жизни, то нам с вами нового и не требуется. Мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь идеальной: каждый из нас читал Золотое правило¹ и Нагорную проповедь. Наша

¹ Золотое правило — правило, которое произнес Иисус во время Нагорной проповеди, звучит так: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). — *Здесь и далее прим. ред.*

Вступление.
Как и зачем была написана эта книга

проблема не в отсутствии знаний, а в бездействии. Цель этой книги — не только переформулировать, проиллюстрировать, вдохнуть новую жизнь, очистить от пыли веков, восславить множество древних истин, но и встряхнуть вас, чтобы вы стали применять их.

Думаю, вы открыли эту книгу не для того, чтобы узнать, как она писалась. Вы жаждете действовать. Так вперед. Пожалуйста, для начала прочтите первые две части. Если не почувствуете прилива новых сил, вдохновения жить по-новому и не беспокоиться — отбросьте эту книгу. Она не принесет вам пользы.

Дейл Карнеги

ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ КНИГИ НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ

1. Для того чтобы извлечь из этой книги максимальную пользу, читателю необходимо обладать лишь одним обязательным качеством, что неизмеримо важнее всех остальных правил, техник и требований. Если это основополагающее качество отсутствует, то и тысяча рекомендаций о том, как правильно учиться, принесут мало толку. Однако если вы обладаете этим незаменимым, основополагающим качеством, вы достигнете величайших высот и другие правила по чтению книги вам не понадобятся.

Так в чем же это волшебное условие? Читателю необходимо лишь *непреодолимое желание учиться и твердое намерение перестать беспокоиться и начать жить*.

Как развить в себе подобную тягу? Почаще вспоминайте о том, насколько важны для вас эти принципы. Живо представляйте, как овладение ими поможет вам вести более счастливую и богатую жизнь. Вновь и вновь говорите себе: «Мое спокойствие, счастье, здоровье и даже мой доход в конечном

итоге будут зависеть от того, буду ли я применять древние, очевидные и вечные истины, изложенные в этой книге».

2. Читайте каждую главу вначале быстро, чтобы взглянуть на ее содержание с высоты птичьего полета. Вам, скорее всего, захочется читать еще и еще — одну главу за другой. Но не спешите, если, конечно, не читаете только ради развлечения. Если же ваша цель — перестать беспокоиться и начать жить, вернитесь в начало и прочтите каждую главу внимательно. В конечном итоге так вы сэкономите время и добьетесь результатов.
3. Во время чтения почаще останавливайтесь и обдумывайте то, что сейчас прочитали. Спрашивайте сами себя, как и когда можно применить каждую рекомендацию. Такое вдумчивое чтение принесет вам пользы куда больше, нежели бешеная гонка по страницам книги.
4. Читайте с красным карандашом, мелком или ручкой. Как только встретите интересный совет, поставьте возле него черточку. А если же идея покажется вам особенно ценной, подчеркните каждое слово или отметьте ее крестиками. Оставляйте заметки на полях, подчеркивайте понравившиеся мысли — так читать намного интереснее, да и ориентироваться в тексте при повторном прочтении вам будет легче.

5. Я знаком с женщиной, которая пятнадцать лет работает управляющим в одной крупной страховой компании. Каждый месяц она перечитывает все контракты, заключаемые ее конторой. Да, одни и те же контракты месяц за месяцем, год за годом. Зачем? По опыту она знает, что только так может удержать в памяти все их пункты.

Я два года писал книжку по ораторскому искусству, но все равно время от времени перечитываю ее, чтобы вспомнить, что написал. Мы забываем с поразительной скоростью.

Итак, если хотите получить ощутимый и длительный эффект от чтения этой книги, не тешьте себя иллюзиями: разок пробежав текст глазами, вы не измените свою жизнь раз и навсегда. Внимательно изучив его, возвращайтесь к тексту каждый месяц и уделяйте книге несколько часов, чтобы освежить память. Пусть она всегда лежит на вашем рабочем столе. Пролистывайте ее почаще, и вы будете постоянно удивляться новым возможностям для роста, что скрыты в ее глубинах. Помните: только сознательное следование изложенным здесь принципам и трудолюбие сделают их естественной частью вашей жизни. Другого пути нет.

6. Бернард Шоу однажды сказал: «Если вы будете учить человека чему-нибудь, он никогда ничему не научится». И Шоу прав. Мы учимся делая. Так что, если желаете овладеть изложенными здесь принципами, действуйте. Применяйте эти правила при каждой возможности — в противном случае вы их быстро

позабудете. В голове остаются лишь знания, которые используются на практике.

Скорее всего, вам будет трудно постоянно следовать этим советам. И это говорит автор, который написал эту книгу и ручается за правдивость каждого слова: мне самому сложно ежедневно следовать советам, которые я же и изложил. Поэтому помните: вы не просто узнаете новое — вы пытаетесь завести новые привычки. Вы бросаете вызов себе и меняете свой образ жизни. А это требует времени, упорства и каждодневной практики.

Почаще возвращайтесь к этим страницам. Считайте эту книгу инструкцией по преодолению беспокойства. А когда встретитесь с серьезным вызовом — не теряйте головы. Не действуйте привычным образом, не совершайте импульсивных поступков — обычно они ни к чему хорошему не приводят. Лучше всего вернитесь к этим страницам, перечитайте абзацы, которые сами же подчеркнули, воспользуйтесь этими советами и наблюдайте, как они будут творить волшебство.

7. Пообещайте давать домашним некую сумму всякий раз, когда нарушите один из принципов, описанных в этой книге. Это попросту не оставит вам другого выбора!
8. Пожалуйста, вернитесь к истории о том, как свои ошибки исправляли банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин, и заново прочтите ее. Почему бы вам не воспользоваться способами этих достойных мужей, чтобы проверить, следуете ли вы

принципам из этой книги? Если решитесь, то это приведет к двум последствиям:

Во-первых, вы получите полезный, занимательный и незабываемый опыт.

Во-вторых, обнаружите, что ваша способность не переживать и жить полной жизнью разрастается и крепнет подобно вечнозеленому дереву.

9. Ведите дневник. Описывайте в нем свои успехи в применении изложенных здесь принципов. Не скупитесь: указывайте имена, даты, описывайте результаты. Эти записи вдохновят вас на дальнейшие достижения. А как приятно будет наткнуться на этот дневник годы спустя!

КРАТКО:

**ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ
НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ**

1. Развейте в себе искреннее, жгучее желание побороть беспокойство.
2. Перечитывайте главу дважды и лишь после переходите к следующей.
3. Почаще останавливайтесь во время чтения и спрашивайте себя о том, как вы можете применить каждый из советов.
4. Подчеркивайте важные мысли.
5. Перечитывайте книгу каждый месяц.
6. Применяйте эти принципы при каждой возможности. Пусть этот томик станет вашей инструкцией по решению возникающих каждый день проблем.
7. Превратите обучение в захватывающую игру. Договоритесь с близким или другом о том, что будете давать ему некую сумму каждый раз, когда он уличит вас в нарушении принципов.

8. Каждую неделю наблюдайте за тем, как далеко продвинулись. Спрашивайте себя, чего вы добились, какие ошибки совершили, какие уроки извлекли.
9. Ведите дневник в конце этой книги. Описывайте в нем, как и когда вы применяли принципы.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ФАКТЫ
О БЕСПОКОЙСТВЕ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЖИВИТЕ

В «ГЕРМЕТИЧНОМ ОТСЕКЕ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ»

Весной 1871 года один молодой человек прочел в книге четырнадцать слов, которые оказали огромное влияние на его будущее.

Он был студентом-медиком и проходил практику в больнице общего профиля в Монреале. Молодой человек переживал о том, сдаст ли выпускной экзамен, пытался понять, что делать, куда податься, как начать собственную практику, как зарабатывать на жизнь.

Те четырнадцать слов, что студент-медик прочитал в 1871 году, помогли ему стать самым известным врачом своего поколения. Он основал известную во всем мире школу медицины при университете Джонса Хопкинса. Стал королевским профессором в Оксфорде — величайшая честь, которой удостоивается врач в Соединенном Королевстве. Он был возведен в рыцари самим королем Англии. А когда умер, потребовалось написать два огромных тома — 1466 страниц, чтобы рассказать о его жизни.

Звали его сэр Уильям Ослер¹. Ниже приведу слова Томаса Карлайла, те самые четырнадцать слов, благодаря которым Ослер избавился от беспокойства: *«Наша главная задача — не вглядываться в туманные дали, а заниматься тем, что находится рядом».*

Сорок два года спустя, погожим весенним вечером, когда в университетском парке цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер обратился к студентам Йельского университета: «Люди полагают, — сказал он, — что у меня „особенный мозг“, ведь я профессор четырех университетов и написал популярную книгу...» Он объявил такое мнение заблуждением. По словам Ослера, близкие друзья прекрасно знали, что он обладает «мозгом самым заурядным».

В чем же тогда секрет его успеха? По его собственным словам, все дело в жизни в «герметичных отсеках сегодняшнего дня». И что же это значит? За несколько месяцев до выступления в Йельском университете сэр Уильям Ослер пересек Атлантический океан на борту громадного современного лайнера, капитан которого, стоя на мостике, мог нажать на кнопку, и тут же многочисленные переборки закрывались и части корабля отрезались друг от друга, превращаясь в водонепроницаемые отсеки. «Каждый из вас, — сказал доктор Ослер студентам, — устроен неизмеримо сложнее, чем любой океанский лайнер, да и плавание вам предстоит куда более дальнее. Вот что я рекомендую вам: позаботьтесь о том, чтобы ваши „отсеки сегодняшнего дня“ были

¹ Уильям Ослер (1849–1919) — канадский врач, внесший существенный вклад в диагностику и установление причин болезней.

надежно задраены. Взойдите на мостик, убедитесь в том, что переборки исправны. Нажмите на кнопку и услышите, как на всех уровнях вашей жизни прочные стальные двери отсекают прошлое — безвозвратно умершие вчерашние дни. Смело надавите другую и наблюдайте, как металлические переборки скрывают будущее — нерожденные завтрашние дни. Теперь вы в безопасности — на сегодняшний день! Отсеките свершившееся, позвольте прошлому похоронить своих мертвецов. Оставьте позади вчерашние дни, которые до смерти ублажали глупцов. Вес туманного будущего, вкупе с тяжестью прошлого, способен сломить даже самых стойких. Столь же надежно отгородитесь от будущего. Ибо будущее вершится сегодня. Завтра не существует. Спасение творится прямо сейчас. Потеря сил, головные боли, вечные тревоги идут по пятам за человеком, озабоченным грядущим. Когда внутренние перегородки будут надежно затворены, позаботьтесь об обшивке левого и правого бортов и каждую секунду терпеливо возвращайте в себе привычку жить в „отсеке сегодняшнего дня“. Советовал ли нам доктор Ослер перестать заботиться о грядущем? Нет. Ничего подобного. Однако он имел в виду, что лучший способ подготовиться к будущему — это употребить весь свой ум, все жизнелюбие на то, чтобы превосходно исполнять задачи сегодняшнего дня. Так и только так можно во всеоружии встретить день завтрашний.

Сэр Уильям Ослер настоятельно рекомендовал студентам Йельского университета начинать день с «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь».

Заметьте: в молитве говорится о насущном хлебе. Не похоже на жалобу на то, что вчера нам пришлось довольствоваться плесневелой коркой. И уж тем более в молитве нет слов вроде: «О, Боже, на великих северных равнинах выдалась засушливая неделька, а что, если впереди тоже будет засуха, как же я буду жить следующей осенью? А если потеряю работу, о, Господи, откуда же мне брать хлеб тогда?»

Нет, эта молитва учит нас просить лишь о хлебе насущном, ведь только такой хлеб можно съесть сегодня.

Много лет назад по каменистой стране, жителям которой жилось очень трудно, бродил нищий философ. И вот однажды вокруг него собралась толпа, и с вершины холма он произнес, пожалуй, самую известную и цитируемую на свете речь. Эта речь содержит девятнадцать слов, которые громом отзываются сквозь века: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Однако многие пренебрегали словами Иисуса: «Не заботьтесь о завтрашнем дне», не восприняли их как крупицу мудрости, сочли очередной загадкой мистика. «Я должен думать о завтрашнем дне, — говорят они, — я должен позаботиться о безопасности своей семьи. Необходимо откладывать деньги на старость. Чтобы преуспеть в жизни, необходимо планировать».

Конечно! Непременно нужно. Просто дело в том, что слова Иисуса, переведенные на английский язык более трехсот лет назад, в наши дни люди понимают не совсем верно. Во времена правления короля Якова слово «заботиться» зачастую означало «тревожиться». В современных же переводах Библии

на английский послание Иисуса передается более точно: «Не тревожьтесь о завтрашнем дне».

Думайте о грядущем, да: стройте планы на завтрашний день, тщательно готовьтесь к нему. Но не тревожьтесь.

Во время Второй мировой войны наши лидеры думали о дне грядущем, но тревожиться они себе позволить не могли. «Я предоставил лучшим мужчинам лучшее вооружение, которым мы располагаем, — сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, командовавший в то время военно-морскими силами Соединенных Штатов, — и поставил перед ними разумную задачу. Это все, что я в силах сделать». «Если корабль потоплен, — продолжил адмирал Кинг, — его уже не вернуть в строй. Если судно будет потоплено в будущем, я не могу этого предотвратить. Лучше тратить свое время, работая над проблемой будущего, чем сокрушаться об уже случившихся. К тому же, если я позволю себе беспокоиться из-за всего подряд, долго не протяну».

В военное или мирное время вот главное отличие неверного мышления от верного: результатом верного мышления становится логическое, конструктивное планирование на основе анализа причин и следствий. Неверное же мышление зачастую приводит к напряжению и нервным срывам.

Однажды мне выпала честь взять интервью у Артура Хейза Сульцбергера, который с 1935 по 1961 год был издателем *The New York Times*, одной из самых известных газет в мире. Мистер Сульцбергер рассказал, что, когда в Европе вспыхнула Вторая мировая война, он был в таком смятении, так переживал о будущем, что практически не мог спать. Часто вставал

посреди ночи, доставал холст, вооружался тюбиками с красками, глядел в зеркало и пытался нарисовать собственный портрет. Рисовать он не умел, но все равно снова и снова пробовал нарисовать автопортрет, чтобы отвлечь ум от беспокойства.

Мистер Сульцбергер сказал, что смог утихомирить ум, только когда сделал своим девизом слова церковного гимна:

*«Одного шага достаточно для меня.
Светом своим жизнеутверждающим путь освети,
Ноги мои сдержи: горизонтов дальних
Не прошу. Одного шага достаточно для меня».*

Примерно в это же время где-то в Европе такой же урок проходил один молодой человек в военной форме. Звали его Тед Бенгермино из Балтимора, штат Мэриленд. В результате постоянного беспокойства у него развилась самая острая форма военного невроза.

«В апреле 1945-го, — писал Тед Бенгермино, — у меня развилось нарушение, которое врачи называют синдромом раздраженного кишечника. Заболевание причиняло невероятную боль. Уверен: закончись война позже — мое здоровье бы пошатнулось окончательно.

Я был изнурен до крайности. Служил унтер-офицером в похоронном отряде 94-й пехотной дивизии. Я должен был помогать вести учет убитых, пропавших без вести и госпитализированных солдат. Также я помогал выкапывать тела бойцов — как союзников, так и неприятеля, — наспех похороненных в неглубоких могилах после битвы. Собирал личные

вещи убитых и отсылал семьям и близким, ведь эта память так ценна для живых. Я беспрестанно боялся, что мы совершаем непоправимые ошибки. Думал о том, как вынесу все это. Постоянно спрашивал себя, вернусь ли домой, подержу ли на руках своего единственного сына — ему тогда было чуть больше полугода, и я его никогда не видел. От постоянной тревоги и усталости я похудел на тридцать пять фунтов¹. Я чуть не сошел с ума. Мои руки были руками скелета — лишь обтянутыми кожей. Мысль о том, что я вернусь домой едва живым, вгоняла меня в ужас. Нервы сдавали, и я рыдал как младенец, стоило мне остаться одному. После Арденнской операции² я рыдал настолько часто, что уже простился с надеждой однажды вновь стать нормальным человеком.

В конце концов я попал в госпиталь. Один военный врач дал мне совет, который навсегда изменил мою жизнь. После тщательного физического осмотра он сказал, что причины моего физического состояния кроются в психике. *„Тед, — сказал он, — представь, что твоя жизнь похожа на песочные часы. В верхней их части тысячи и тысячи песчинок — они медленно и равномерно сыплются вниз через узкое горлышко в середине. Не повредив песочных часов, мы не сможем сделать так, чтобы через узкую перемычку проходило больше одной песчинки за раз. И ты, и я, и все остальные устроены точно так же: мы просыпаемся*

¹ 15,8 килограмма. — Прим. пер.

² Арденнская операция — наступление немецких войск на Западном фронте в ходе Второй мировой войны с 16 декабря 1944 года по 29 января 1945-го.

утром и понимаем, что должны выполнить тысячи задач. Но если мы не будем позволять им по очереди медленно, подобно песчинкам в часах, проходить через день, мы рискуем пошатнуть свое физическое и психическое здоровье“.

Я живу по этой философии с того памятного дня — по одной песчинке, по одному делу за раз. Этот совет спас мое физическое и психическое здоровье во время войны и выручает и сейчас, когда я работаю директором по связям с общественностью и рекламе в *Adcrafters Printing & Offset Co., Inc.* Передо мной стоят те же проблемы, что и на войне: необходимо выполнить сотни различных задач, но времени крайне мало. Наши акции упали в цене. Приходилось вводить в оборот новые формы документов, заключать новые сделки с акционерами, менять адреса, закрывать и открывать офисы и т. д. Но я не нервничал, не гнался за временем, потому что помнил слова доктора: „По одной песчинке. По одной задаче“. Снова и снова повторяя спасительные слова, я методично делал то, что должен, — меня больше не разрывало на части, смятение больше не высасывало силы, а ведь именно такое паническое состояние чуть не доконало меня на войне».

Одним из самых удручающих результатов такого образа жизни является то, что половина больничных коек занята пациентами с психическими и эмоциональными расстройствами, не выдержавшими непомерного давления прошедших дней и пугающих «завтра». А ведь подавляющее большинство этих людей могли вести счастливые, наполненные смыслом жизни, если бы вняли словам Иисуса: «*Не тревожьтесь о грядущем*»; или последовали бы совету

сэра Уильяма Ослера: *«Живите в герметичном отсеке сегодняшнего дня».*

В эту самую секунду мы с вами стоим на стыке двух неизмеримо огромных вечностей: прошлого, что уходит вглубь веков, и будущего, которое продолжит свой неумолимый бег и после исчезновения последнего человека. Мы не сможем пожить ни в одной из этих великих вечностей ни одного мгновения. Однако, пытаясь это делать, мы можем навредить как своему телу, так и своему разуму. Поэтому давайте же с радостью жить в единственном доступном нам временном промежутке — с момента «сейчас» до отхода ко сну. «Любому из нас под силу нести ношу, какой бы тяжелой она ни была, до захода солнца, — писал Роберт Луис Стивенсон. — Каждому под силу делать свою работу, какой бы изнурительной она ни была. Кому угодно под силу жить размеренно, мирно, честно и с любовью — до заката. В этом-то и заключается смысл жизни».

Да, только этого и требует от нас жизнь. Однако миссис Э. К. Шилдс из города Сагино, штат Мичиган, дошла до крайней степени отчаяния и подумывала о самоубийстве, прежде чем научилась «жить до заката». «В 1937 году умер мой муж, — рассказала мне миссис Шилдс, — я была неимоверно подавлена и осталась практически без денег. Я написала своему бывшему работодателю, мистеру Леону Роучу, владельцу компании *Roach-Fowler Company* в Канзас-Сити и попросила вновь принять меня на работу. Раньше я зарабатывала на жизнь, продавая книги школам в деревнях и маленьких городках. За пару лет до этого, когда муж заболел, я продала машину. Все же мне удалось наскрести достаточно денег для

первоначального взноса на поддержанный автомобиль, и я вновь стала продавать книги.

Казалось, что постоянные переезды облегчат мое горе, но одинокие поездки по трассам, завтраки и ужины сделали мою жизнь невыносимой. В некоторых районах продажи шли совсем плохо, и денег едва-едва хватало даже на крошечные взносы за машину.

Весной 1938-го я работала вблизи города Версаль, Миссури. Нищие школы, ужасные дороги. Я отчаялась настолько, что даже подумала о самоубийстве. Казалось, я никогда не преуспею. Дни были лишены цели. Я с трудом вставала по утрам, жить совсем не хотелось. Я боялась всего: что не смогу платить за машину, за комнату, что даже на еду денег не хватит. Казалось, мое здоровье ухудшается, а платить врачу было бы нечем. Не наложила я на себя руки только из-за мысли о том, что это сильно огорчит сестру и что у меня попросту не хватит денег даже на собственные похороны.

И вот однажды мне попалась статья, которая вытащила меня из уныния и дала мне силы жить дальше. Я буду вечно благодарна ее автору за единственное предложение: „Для мудрого человека новый день — новая жизнь“. Я распечатала эту фразу и прикрепила листочек на лобовое стекло, чтобы в любое время читать ее. Оказалось, жить от восхода до заката не так трудно. Я научилась забывать прошедшие дни и не думать о будущих. Каждое утро говорила себе: „Вот и новая жизнь“.

Мне удалось преодолеть страх одиночества, страх нужды. Теперь я счастлива, моя жизнь пришла в норму, с любопытством смотрю вперед и вообще

Юноша говорит: „Когда я стану взрослым“. Но, повзрослев, заявляет: „Когда женюсь“. А что же после свадьбы? Затем это „Когда выйду на пенсию“. А выйдя на пенсию, человек оглядывается на пройденный путь: ледяной ветер гуляет по пустынной степи — он умудрился все пропустить, а теперь уже всё. Жить слишком поздно. Поэтому нужно подмечать мельчайшие складочки на ткани каждого дня, восхищаться каждым часом».

Ныне покойный Эдвард С. Эванс из Детройта чуть не погубил себя беспокойством, прежде чем узнал, что жить — значит «подмечать мельчайшие складочки на ткани каждого дня». Рос он в бедности, первые деньги заработал, продавая газеты, затем был клерком в бакалейном магазине. Позднее, когда от него зависели семь человек, стал помощником библиотекаря. И, хоть получал сущие гроши, он боялся уйти с той работы. Прошло восемь лет, прежде чем он набрался решимости и отправился в самостоятельное плавание. Впоследствии он превратил пятьдесят долларов, взятых взаймы, в собственное дело, которое приносило двадцать тысяч долларов в год. А затем налетел ветер, пронизывающий до костей ветер. Он взял у друга вексель на крупную сумму, а друг внезапно обанкротился. Вскоре за этим ударом последовал еще один: рухнул банк, в котором хранились все его деньги. В результате он не только потерял все до цента, но еще и остался должен шестнадцать тысяч долларов. Его нервы сдали. «Я не мог ни есть, ни спать, — рассказал он, — я заболел непонятной болезнью. *Беспокойство* и *только беспокойство*, — сказал он, — было причиной того недуга. Однажды я шел по улице, ни с того ни с сего потерял

сознание и упал на тротуар. Я больше не мог ходить. С тех пор я был прикован к кровати. По всему телу пошли фурункулы. Просто лежать в кровати стало невыносимо больно. Я слабел с каждым днем. Наконец, доктор сказал, что жить мне осталось не больше двух недель. Его слова потрясли меня до глубины души. Составил завещание и принялся ждать конца. Незачем больше бороться и переживать. Я сдался, расслабился и уснул. До этого я неделями не спал больше двух часов подряд, но теперь, когда земные проблемы потеряли свою важность, я спал как младенец. Организм начал восстанавливаться: вернулся аппетит, я начал набирать вес.

Несколько недель спустя я уже мог ходить на костылях. Шесть недель спустя смог вернуться на работу. До этого зарабатывал двадцать тысяч в год, но теперь был рад работе за тридцать долларов в неделю. Я продавал тормозные колодки под колеса автомобилей для их транспортировки поездом или по воде. Я уяснил урок. Больше никаких переживаний: не сожалеть о случившемся, не тревожиться о будущем. Я полностью посвятил всего себя работе — продаже этих колодок-подпорок».

Дела Эдварда С. Эванса быстро пошли в гору. Через несколько лет он уже был президентом собственной фирмы *Evans Products Company*. На протяжении многих лет ее акции размещаются на Нью-Йоркской фондовой бирже. Если вы когда-нибудь пролетите над Гренландией, возможно, вы приземлитесь в Эванс-Филде — аэропорту, названном в его честь. И ведь Эдвард С. Эванс никогда не достиг бы таких высот, не научись он жить в «герметичном отсеке сегодняшнего дня».

Как вы помните, Белая Королева говорила: «Правило таково: джем завтра, джем вчера, но никогда сегодня». И большинство из нас так и живет: вечно переживаем о вчерашнем, беспокоимся о завтрашнем, вместо того чтобы щедро намазывать джем на хлеб сегодняшнего дня.

Этой ошибки не избежал даже французский философ Мишель де Монтень. «Моя жизнь, — писал он, — полна ужасных злоключений, бóльшая часть из которых не случилась». То же можно сказать и о моей, и о вашей жизни.

«Знайте, — писал Данте, — что этому дню повториться не суждено». Бег жизни невероятно быстр. Мы несемся сквозь космос со скоростью девятнадцать миль в секунду. *Сегодня* — наше самое ценное сокровище. И это единственное сокровище, которым мы *точно* обладаем.

Той же философии придерживается и Лоуэлл Томас¹. Однажды в выходные я побывал на его ферме и заметил, что на стенах его студии на видном месте висят в рамочке слова из Псалтыря CXVIII:

*Этот день создал Господь,
Возрадуемся же и будем счастливы мы в нем.*

На рабочем столе писателя Джона Раскина лежал простой камень, на котором было вырезано единственное слово — «сегодня». И, хотя на моем столе подобного камня нет, на зеркале, перед которым я бреюсь каждое утро, прикреплен листочек

¹ Лоуэлл Томас (1892–1981) — американский писатель, телеведущий и путешественник.

со стихотворением, которое сэр Уильям Ослер всегда держал на своем рабочем столе. Его написал индийский драматург Калидаса:

Приветствие заре

*Взгляни на этот день,
В нем жизнь, в нем сущность жизни!
В отрезке временном — вся правда бытия:
Величье достижений и благодатность роста,
Возможности Поступков и в меру счастья.
Вчерашний день лишь сон,
А завтрашний неясен,
Но если ты Сегодня достойно проживешь,
Вчера казаться будет сном, напоенным счастьем,
А Завтра даст надежду, что лучшее найдешь.
Я призываю всех
Жить днем, что ныне правит,
Отбросив все сомненья и бремя миражей.
А по утрам, прошу вас, не надо колебаний —
Приветствия улыбку пошлите вы Заре!¹*

Итак, первое правило о беспокойстве, которое должен знать каждый, кто хочет избавиться от него свою жизнь: поступайте, как сэр Уильям Ослер:

Отгородитесь надежными металлическими переборками от прошлого и будущего. Живите в «отсеке сегодняшнего дня».

Почему бы вам не задать себе следующие вопросы и не записать ответы?

¹ Перевод Л. Варшавской.

1. Откладываю ли я сегодняшнюю жизнь, чтобы грезить о будущем или всматриваться вдаль, в надежде увидеть чудный розовый сад за горизонтом?
2. Случается ли так, что я отравляю настоящее сожалениями об уже свершившемся?
3. Встаю ли я утром с готовностью прожить день по полной — стараюсь ли извлечь как можно большую пользу из отведенных мне двадцати четырех часов?
4. Смогу ли я сделать свою жизнь насыщенной, если буду жить «в отсеке сегодняшнего дня»?
5. Когда начать? На следующей неделе? Завтра? *Сегодня?*

ГЛАВА ВТОРАЯ

ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ БОРЬБЫ С БЕСПОКОЙСТВОМ

Хотите узнать безотказный способ прогонять тревогу — технику, которую можно использовать прямо сейчас, не углубляясь в эту книгу?

Тогда позвольте рассказать о методе, разработанном Уиллисом Х. Кэрриером, талантливым инженером, который стоял у истоков индустрии кондиционирования воздуха. Он возглавлял знаменитую на весь мир корпорацию *Carrier Corporation*, головной офис которой находится в городе Сиракьюз, штат Нью-Йорк. Это один из лучших способов перестать беспокоиться, который я когда-либо слышал. Мистер Кэрриер рассказал мне о нем за завтраком в Клубе инженеров в Нью-Йорке.

«Когда я был молодым человеком, — начал мистер Кэрриер, — я работал в кузнечной компании *Buffalo Forge Company* в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне поручили установить прибор газоочистки на заводе *Pittsburgh Plate Glass Company* по производству зеркального стекла в Кристал-Сити в штате

Миссури. Тот завод стоил миллионы долларов. Устройство должно было очищать выделяющуюся газовую смесь от примесей, чтобы при ее горении не повреждались двигатели. Это был совершенно новый метод очистки газа: до этого применялся лишь раз, да и то при других условиях. Работая на том проекте, я столкнулся с непредвиденными трудностями. Система заработала, но недостаточно эффективно, чтобы обеспечить гарантированный нами результат.

Этот провал ошеломил меня. Будто мешком по голове ударили. Мой желудок и внутренности словно тисками зажали. Я так переживал, что некоторое время не мог спать.

Наконец, здравый смысл восторжествовал, и рассудок напомнил, что беспокойство ни к чему хорошему не приводит. Я собрался и придумал способ избавиться от тревоги и найти выход из сложившегося положения. Он сработал как нельзя лучше. С тех пор я вот уже более тридцати лет использую эту технику по борьбе с беспокойством. Она проста, доступна каждому. Состоит из трех шагов.

Первый: *я спокойно и без страха оценил сложившееся положение и выделил самые худшие сценарии развития.* Меня точно не посадят в тюрьму и не пристрелят. Да, была вероятность, что я потеряю работу. Еще один возможный исход — моим нанимателям придется демонтировать прибор, из-за чего они потеряют двадцать тысяч вложенных долларов.

Второй: *обнаружив наихудшие вероятные исходы, я приготовился при необходимости смириться с ними.* Я сказал себе: эта неудача может навредить моей репутации, и меня могут даже уволить. Но если и так,

я всегда могу найти новую работу. Все могло бы быть куда хуже. А что же до нанимателей — ну, полагаю, они осознают, что мы экспериментируем с новым методом очистки газа, и если они потеряют двадцать тысяч, то точно не разорятся. В конце концов, эту сумму можно списать на эксперимент.

И вот, когда наихудшие сценарии были выделены, и я приготовился при необходимости принять их, случилось кое-что очень важное: я мгновенно расслабился и ощутил легкость и спокойствие, которых не чувствовал уже несколько дней.

Третий: *я посвятил все свое время и силы на предотвращение худшего, с которым уже мысленно смирился.*

Я принялся искать решения, чтобы предотвратить потерю тех двадцати тысяч долларов. Провел несколько экспериментов и, наконец, понял, что, если потратить еще пять тысяч на дополнительное оборудование, мы сможем должным образом адаптировать систему. Мой план привели в действие, и наша фирма заработала пятнадцать тысяч долларов.

Вряд ли мне удалось бы найти выход, если бы я постоянно беспокоился, ведь одна из главных черт тревоги в том, что она лишает человека способности сосредотачиваться. В таком состоянии разум мечется туда и сюда, не в состоянии принять решение. А вот когда мы заставляем себя взглянуть на худшие варианты развития событий и мысленно смиряемся с ними, мы сметаем эти неясные мысленные нагромождения и, благодаря освободившимся силам, сосредотачиваемся над проблемой.

Случай, о котором я вам рассказал, произошел много лет назад, но техника по освобождению от тревоги работала настолько хорошо, что я пользуюсь

ей до сих пор. В итоге в моей жизни практически нет места беспокойству».

Так почему же чудодейственный метод Уиллиса Х. Кэрриера столь эффективен с точки зрения психологии? А потому, что он выдергивает нас из густого серого тумана, в котором мы блуждаем, ослепленные беспокойством. Благодаря этой технике мы возвращаемся на землю и тут же осознаем, где находимся и что происходит. Ведь, согласитесь, как можно продумать хоть что-то, когда не чувствуешь почвы под ногами?

Профессор Уильям Джеймс, отец прикладной психологии, покинул нас еще в 1910 году, но услышь он эту технику по встрече с худшим, без сомнения с восторгом бы одобрил ее. Откуда я это знаю? Просто он сам говорил студентам: «Будьте готовы принимать... будьте готовы принимать все как есть», потому что, «... примирение со случившимся — первый шаг для преодоления последствий любых невзгод».

Ту же идею высказал Лин Ютан в своей известной книге «Важность жизни» (*The Importance of Living*). «Истинное умиротворение, — писал китайский философ, — приходит от принятия худшего. Полагаю, что при этом у психики высвобождается много сил».

Так и есть, не больше, не меньше! Высвобождаются силы! Когда мы примирились с худшим, терять уже нечего. И естественным образом, перед нами раскрываются выигрышные сценарии! «Взглянув на худшее, — сообщил Уиллис Х. Кэрриер, — я мгновенно расслабился, меня наполнило спокойствие, которого я не ощущал вот уже несколько дней. И только тогда я смог думать».

Логично, не правда ли? И все же миллионы людей загубили свои жизни, погрузившись в пучину беспокойства, отказавшись принять худшее, отказавшись искать выход, отказавшись от попыток спасти хоть что-то. Вместо того чтобы вновь по крупицам собирать богатство, они ввязались в разрушительную и «жестокую схватку с жизнью» и пали жертвами угнетающего болота, известного как меланхолия.

Хотите пример того, как волшебный рецепт Уиллиса Х. Кэрриера помог живому человеку? Вот история нью-йоркского торговца нефтью, который, кстати, был посетителем моих занятий.

«Меня шантажировали! — начал рассказ тот студент. — Быть не может, ведь такое случается лишь в кино, но тем не менее меня на самом деле шантажировали! Вот как обстояло дело. У компании, торгующей нефтью, которой я руководил, было некоторое количество грузовиков с цистернами, а также на нас работало некоторое количество водителей. В то время были введены жесткие правила в связи с войной, ограничивающие количество топлива на одного клиента. Я этого не знал, но, судя по всему, некоторые водители доставляли положенный паек нашим клиентам, а излишки продавали своим.

Впервые об этих махинациях я узнал, когда в мой кабинет вошел человек, назвавшийся государственным инспектором, и потребовал плату за молчание. Он говорил, что располагает документами, подтверждающими преступные действия, и грозился передать их окружному прокурору, если я не раскошелюсь.

Я, конечно же, знал, что лично мне ничего не угрожает. Но также я прекрасно понимал и то, что по закону

фирма несет ответственность за действия своих работников. Более того, если дело дойдет до суда и процесс попадет в газеты, моему предприятию конец. А своей компанией я очень гордился, ведь ее основал мой отец двадцатью четырьмя годами ранее. Тревога была настолько сильной, что я заболел! Не спал три дня и три ночи. Все прокручивал и прокручивал в голове один и тот же вопрос: заплатить (требовалось пять тысяч долларов) или оставить пришельца ни с чем — пусть приводит в действие свой мерзкий план? Кошмаром оканчивался любой расклад.

И вот, воскресным вечером, в мои руки попала книжица о том, как перестать беспокоиться, которую мне дали на уроках Карнеги по ораторскому искусству. Принялся читать и наткнулся на рассказ Уиллиса Х. Кэрриера. „Разглядите худшее“, — говорилось в нем. Спросил себя: „Какие наихудшие последствия меня ожидают, если откажусь платить и вымогатели передадут свои бумажки окружному прокурору?“

Ответ: „Крах компании — худший исход. В тюрьму меня не посадят, зато газетчики растрезвонят ход процесса, общественность узнает о скрытых до этого махинациях и моей репутации конец“.

Затем я сказал себе: „Ладно, дело рухнуло, готов с этим смириться. И что?“

Ну, если до этого действительно дойдет, придется искать работу. Это не так уж и плохо, ведь я довольно много знаю о топливе, и найдутся по меньшей мере несколько фирм, которые с радостью меня наймут... И мне полегчало. Туман паники, в котором я жил трое суток, начал постепенно рассеиваться. Эмоциональная буря поутихла. И, к моему удивлению, я смог думать.

Теперь я был готов к третьему шагу — поиску решений. Обдумывая свое положение на трезвую голову, я наткнулся на совершенно неожиданный вариант. Если подробно рассказать об этом своему адвокату, он, возможно, найдет выход, которого я не видел сам. Знаю, признание в том, что это и в голову мне не приходило, прозвучит глупо, но ведь до этого я вообще не думал, а только и делал, что беспокоился! Решил, что утром первым делом пойду к адвокату, лег в постель и уснул как убитый!

Чем все закончилось? В общем, утром мой адвокат посоветовал пойти к окружному прокурору и рассказать все как есть. Так я и сделал. И каково же было мое удивление, когда, выслушав меня, прокурор сказал, что по этой же схеме бизнесменов терроризируют вот уже несколько месяцев и что человек, выдающий себя за правительственного агента, — разыскиваемый полицией жулик. Какое облегчение наконец узнать, что три дня и три ночи я изводил себя из-за этого профессионального проходимца!

Этот случай преподал мне важный урок. Теперь, когда передо мной возникает серьезная проблема, угрожающая моему душевному спокойствию, я применяю к ней старую добрую формулу Уиллиса Х. Кэрриера».

Если вам кажется, что Уиллису Х. Кэрриеру пришлось несладко, слушайте, ничего-то вы не знаете. Вот рассказ Эрла П. Хэйни из Винчестера, штат Массачусетс. Он самолично поведал ее мне 17 ноября 1948 года в отеле *Statler* в Бостоне.

«В двадцатых годах, — начал он, — я беспокоился так много, что заработал язву желудка. Из-за нее однажды ночью у меня случилось сильное

внутреннее кровотечение. Меня мигом отвезли в больницу при медицинской школе Северо-Западного университета Чикаго. Мой вес упал со ста семидесяти пяти фунтов¹ до девяносто фунтов². Мое состояние было настолько плачевно, что мне советовали даже не поднимать рук. Три врача, включая известного специалиста по язвам, объявили мой случай неизлечимым. Я жил на щелочных порошках и чайной ложке половинных сливок³ в час. По утрам и вечерам медсестра вводила в мой желудок резиновую трубку и выкачивала содержимое.

Так продолжалось месяцами... Но вот однажды я сказал себе: „Значит так, Эрл Хэйни, если впереди тебя ждет лишь коварно подкрадывающаяся смерть, то неплохо бы как следует прожить отведенные тебе крохи времени. Ты же всегда мечтал совершить кругосветное путешествие, так что сейчас или никогда“.

Когда я сообщил лечащим докторам, что собираюсь в кругосветку и буду самостоятельно дважды в день промывать желудок, они были ошеломлены. Невозможно! Неслыханно! Они предупредили, что, если я сделаю это, моим последним пристанищем станет океан. „А вот и нет, — ответил я. — Я пообещал родственникам, что меня похоронят на семейном участке в Брокен-Боу (Небраска). Поэтому буду путешествовать со своим гробом“.

¹ Около 79 килограммов. — *Прим. пер.*

² Около 40 килограммов. — *Прим. пер.*

³ Половинные сливки (half-and-half) Эти сливки получают смешиванием равных частей цельного молока и легких сливок (light cream), что делает их богаче по вкусу при относительно невысокой жирности.

Сказано — сделано: гроб был куплен, доставлен на борт корабля. Затем я договорился с пароходной компанией: в случае смерти мое тело поместят в морозильный отсек до возвращения судна. И вот я отправился в путь, вдохновляясь стихами старого Омара:

*Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей — будь счастлив теперь!*

Стоило мне очутиться на борту „Президента Адамса“ в Лос-Анджелесе и отправиться на Восток, мне тут же стало легче. Постепенно я отказался от своих порошков и даже от прибора для промывания желудка. Вскоре я смог потреблять самую разнообразную еду, в том числе и экзотические блюда и смеси, которые должны были бы меня убить. Недели шли, и я даже стал курить длинные черные сигары и пить виски с содовой. Я наслаждался жизнью, как никогда ранее! Мы попадали в муссоны и тайфуны, которые могли уложить меня в тот самый гроб, правда, если только от страха, но путешествие доставляло мне несравнимое наслаждение.

На борту лайнера я играл в игры, пел песни, заводил новых друзей, веселился до середины ночи. Когда лайнер достиг берегов Индии и Китая, я понял, что по сравнению с бедностью и голодом на Востоке мои трудности в деловой жизни — сущий рай. Тогда я оставил позади эту глупую, бессмысленную привычку тревожиться. К моменту возвращения в Америку

я набрал девяносто фунтов¹ а воспоминания о язве казались дурным сном. Никогда я еще не чувствовал себя настолько здоровым. Вернулся к работе и больше не болел ни дня».

Эрл П. Хэйни сказал, что, сам не осознавая этого, пользовался техникой, которая выручила Уиллиса Х. Кэрриера.

«Сперва я спросил себя, что меня ждет при самом худшем сценарии. Ответом была смерть.

Далее я приготовился смириться со смертью. Иначе никак: другого выбора попросту не было. Врачи в один голос заявляли, что мой случай безнадежен.

И в-третьих, попытался мудро распорядиться оставшимся временем и как следует повеселиться... Если бы, — продолжает он, — я продолжил беспокоиться и после посадки на тот корабль, обратно я, без сомнения, вернулся бы в собственном гробу. Вместо этого я расслабился и оставил все проблемы позади. Успокоение ума и души принесли с собой прилив свежих сил, который в буквальном смысле спас мне жизнь».

Итак, второе правило. Когда вас одолевает беспокойство, воспользуйтесь волшебной формулой Уиллиса Х. Кэрриера:

- 1. Спросите себя: «Каков наихудший исход?»**
- 2. Приготовьтесь смириться с ним, если придется.**
- 3. Спокойно и методично ищите выходы.**

¹ Примерно 40 килограммов. — *Прим. пер.*

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

НА ЧТО СПОСОБНО БЕСПОКОЙСТВО

*Те, кто не умеет бороться с тревогой,
умирают молодыми.*

Доктор Алексис Каррель

Одним вечером, много лет назад, в мою дверь позвонил сосед и стал убеждать меня и мою семью поставить вакцину от оспы. Он был одним из тысяч волонтеров, звонивших в двери по всему Нью-Йорку. Напуганные люди часами стояли в очередях на прививку. Пункты вакцинации были развернуты не только во всех больницах, но и в пожарных частях, полицейских участках и крупных заводах. Более двух тысяч врачей и медсестер днем и ночью отчаянно прививали людей. В чем же причина такой шумихи? Оспу обнаружили у восьми человек в Нью-Йорке, двое из которых умерли. Две смерти на весь город населением почти в восемь миллионов человек.

Я живу в Нью-Йорке уже очень, очень давно, и за все это время ни разу в мою дверь не позвонили и не предупредили об опасности беспокойства — эмоциональной болезни, которая за тот же временной

промежуток наносит в десять раз больший ущерб, чем оспа.

Ни один волонтер ни разу не позвонил в мою дверь и не предупредил о том, что у одного из десяти жителей Соединенных Штатов случится нервный срыв — в большинстве случаев спровоцированный беспокойством и эмоциональными конфликтами. Так что эта глава — мой звонок в вашу дверь.

Известный лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель как-то сказал: «Деловые люди, которые не умеют бороться с тревогой, умирают молодыми». Эти слова относятся и к домохозяйкам, и к ветеринарам, и к каменщикам.

Несколько лет назад во время отпуска я путешествовал на автомобиле через Техас и Нью-Мексико в компании доктора О. Ф. Гобера, одного из медицинских работников железной дороги Санта-Фе. Полное название его должности — главный терапевт Ассоциации больниц Мексиканского залива, Калифорнии и Санта-Фе. Однажды мы заговорили о воздействии беспокойства на человека, и он сказал: «Семьдесят процентов пациентов вылечили бы себя сами, избавься они от страхов и тревог. Только не подумайте, будто я считаю их недуги вымышленными, — продолжил он, — болезни настолько же реальны, как и пульсирующая зубная боль, а порой в сотни раз серьезней. Я говорю о расстройствах пищеварения на нервной почве, язвах желудка, нарушениях работы сердца, бессоннице, некоторых видах головной боли и определенных типах паралича. Это очень даже реальные заболевания. Я как никто знаю, о чем говорю, — продолжил доктор Гобер, — ведь сам двенадцать лет страдал от язвы желудка.

Страх порождает беспокойство. Оно, в свою очередь, делает человека раздражительным и напряженным, а также влияет на расположенные в желудке нервные окончания, от чего меняется состав желудочных соков. Это зачастую и приводит к язве».

Доктор Джозеф Ф. Монтегью, автор книги «Нервные заболевания желудка» (*Nervous Stomach Trouble*) пишет ровно то же: «Причина язв не то, что едите вы. Причина язв — то, что съедает вас».

Доктор У. С. Алварез из клиники Мэйо сказал: «Как правило, язвы желудка обостряются и зарубцовываются по мере увеличения и снижения эмоциональной напряженности».

Это утверждение было подкреплено наблюдением за 15 000 пациентов клиники Мэйо, проходившими лечение расстройств пищеварения. У четырех из пяти болезней не была обоснована физиологическими причинами. Страх, беспокойство, ненависть, всепоглощающий эгоизм и неспособность адаптироваться к реальности — вот основные источники расстройств их желудков и язв. А ведь язва желудка способна привести к смерти. В списке болезней со смертельным исходом журнала *Life* язва желудка расположена на десятом месте.

Недавно между мной и доктором Гарольдом К. Хабейном из клиники Мэйо произошла переписка. Он прочел доклад на ежегодном собрании Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в области охраны труда, в котором рассказал о своих наблюдениях за 176 представителями высшего руководства компаний, средний возраст которых составил 44,3 года. Он отметил, что чуть больше трети этих деловых людей страдали

от одного из трех заболеваний, характерных для людей, ведущих напряженный образ жизни: болезни сердца, язвы желудочно-кишечного тракта и повышенное артериальное давление. Только вдумайтесь: треть наших деловых людей расшатывают свое здоровье болезнью сердца, язвами пищеварительной системы и повышенным артериальным давлением, а ведь им нет и сорока пяти лет. Какова цена успеха! И ведь обмен чудовищно неравноценен! Может ли считаться успешным человек, оплачивающий рост своего дела язвой желудка и больным сердцем? Чего достигает тот, кто завоевал весь мир, потеряв при этом здоровье? Ведь даже сорвав большой куш, он будет спать лишь в одной кровати и есть всего три раза в день. С такой задачей справится даже только что нанятый работник — да и то, скорее всего, спать он будет намного спокойнее и наслаждаться едой куда больше влиятельного руководителя. Честно говоря, я предпочел бы быть беззаботным бедняком, нежели управлять железной дорогой или табачной компанией и к сорока пяти годам окончательно угробить свое здоровье.

Глава самой известной сигаретной фабрики в мире умер от сердечной недостаточности во время небольшого отдыха в канадском лесу. Заработал миллионы и умер в возрасте шестидесяти одного года. Более чем уверен, он расплатился годами своей жизни за то, что принято называть «успехом в бизнесе».

Как по мне, этот производитель сигарет со всеми своими миллионами не достиг и половины того успеха, которого добился мой отец — простой фермер из Миссури, который умер в восемьдесят девять, так и не заработав ни доллара.

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больничных коек в Соединенных Штатах были заняты пациентами с нервными заболеваниями. Однако, когда при вскрытии после смерти нервные окончания этих людей рассматривают под мощным микроскопом, в большинстве случаев сами нервы оказываются не менее здоровыми, чем нервы Джека Демпси¹. Следовательно, причиной их «нервных заболеваний» стало не физическое разрушение тканей, а чувства тщетности, разочарования, тревоги, беспокойства, страха, опустошенности и обреченности. Платон однажды сказал: «Самая большая ошибка врачей в том, что они пытаются лечить тело, не заботясь об исцелении разума. А между тем разум и тело едины, а значит, их не должно лечить по отдельности».

Две тысячи триста лет понадобилось, чтобы медицинская наука признала эту величайшую истину. И вот только сейчас мы начинаем развивать новое направление, называемое психосоматической медициной, в котором тело и разум лечатся одновременно. И самое время, ведь медицинская наука уже устранила большую часть ужасных заболеваний, причиняемых бактериями: оспу, холеру, желтую лихорадку и десятки других напастей, которые свели в могилу многие миллионы людей. Несмотря на эти важнейшие победы, медицинская наука была совершенно бессильна против душевных и физических недугов, причиной которых были не инфекции,

¹ Джек Демпси (1895–1983) — американский профессиональный боксер со сверхагрессивным атакующим стилем, киноактер.

а беспокойство, страх, ненависть, разочарование и обреченность. Число жертв этих эмоциональных болезней растет с непостижимой скоростью. Один из шести молодых людей, призванных в армию во время Второй мировой войны, был отбракован из-за состояния психики.

Что делает человека безумным? Всех ответов мы не знаем. Но весьма вероятно, что во многих случаях этому способствуют страх и беспокойство. К примеру, тревожный и затюканный жизнью человек, неспособный адаптироваться к суровой реальности, обрывает все связи с окружающим миром и закрывается в собственном придуманном мирке, убегая таким образом от проблем.

На моем письменном столе лежит книга доктора Эдварда Подольски под названием «Перестаньте беспокоиться и живите счастливо» (*Stop Worrying and Get Well*). Приведу названия нескольких глав:

- Как беспокойство действует на сердце.
- Беспокойство повышает артериальное давление.
- Ревматизм — вероятная причина беспокойства.
- Беспокойтесь как можно меньше ради здоровья желудка.
- Как беспокойство может вызвать простуду.
- Беспокойство и щитовидная железа.
- Беспокойство при диабете.

Еще одна крайне познавательная книга о беспокойстве «Человек против себя» (*Against Himself*) написана доктором Карлом Меннингером, одним из «братьев Мэйо от психиатрии». В труде доктора

Меннингера вы не найдете советов о том, как перестать беспокоиться, но на ее страницах вы узнаете о том, как мы разрушаем собственное тело и разум тревогой, разочарованием, ненавистью, обидой, возмущением и страхом. Если мое описание вас заинтересовало, скорее всего, у вас получится найти экземпляр в библиотеке.

Беспокойство способно подкосить даже самого невозмутимого человека. И генерал Грант прочувствовал верность этого утверждения на себе во время последних дней Гражданской войны. Вот как это было: Грант в течение девяти месяцев держал в окружении Ричмонд. Войска генерала Ли, голодные и оборванные, были разбиты. Одни полки дезертировали в полном составе, солдаты других собирались в палатках, молились, рыдали, вопили и бредили. Конец был близок. Солдаты Ли подожгли склады с хлопком и табаком в Ричмонде, подпалили арсенал и под покровом ночи бежали из города, а за их спинами вздымались языки пламени. Грант преследовал неприятеля, атакуя отряды Конфедерации с обоих флангов и арьергарда, в то время как кавалерия Шеридана вгрызалась в отступающих спереди, взрывая железнодорожные пути и захватывая поезда с провиантом и боеприпасами.

Грант, ослепленный головной болью, отстал от своей армии и остановился на ночь на одной ферме.

«Целую ночь, — писал он в своей автобиографии, — я отпаривал ноги в горячей воде с горчицей, с горчичниками на запястьях и затылке и надеялся выздороветь к утру».

И утро действительно принесло мгновенное облегчение. Однако причиной такого моментального

исцеления были не горчичники, а всадник с письмом от Ли, в котором тот выражал желание сдаться.

«Когда ко мне подскакал офицер с письмом, я все еще страдал от жуткой головной боли, — писал Грант, — но стоило мне прочесть содержимое послания, болезнь как рукой сняло».

Очевидно, что причиной недуга Гранта были его собственные беспокойство, напряжение и другие тяжелые переживания. Не удивительно, что состояние его улучшилось, когда он ощутил уверенность в себе и почувствовал вкус победы.

Семьдесят лет спустя Генри Моргентау-младший — министр финансов во время президентства Франклина Рузвельта — обнаружил, что беспокойство способно довести его до тошноты. Он писал в своем дневнике, что неимоверно переживал, когда президент закупил 4 400 000 бушелей¹ пшеницы за один день, чтобы подстегнуть рост цен на нее. Он писал: «Моя голова буквально шла кругом во время проведения той операции. В тот день я ушел домой и проспал два часа после обеда».

Если я захочу посмотреть на то, что беспокойство творит с людьми, мне не нужно идти ни в библиотеку, ни на прием к терапевту. Достаточно взглянуть в окно дома, в котором я пишу эту книгу: мне отлично виден дом, в котором беспокойство привело к нервному срыву, и еще один, жилец которого беспокоился так, что у него развился диабет. Когда биржа обвалилась, сахар в его крови и моче, наоборот, взлетел.

¹ Бушель — мера емкости сыпучих тел, один бушель приблизительно равен 35–36 литров.

Когда Монтеня, прославленного французского философа, выбрали мэром города Бордо, в котором он родился, он сказал горожанам: «Я готов взять ваши дела в свои руки, но не в свою печень и легкие».

Сосед, о котором я писал выше, принял проблемы фондового рынка прямо в свои кровеносные сосуды и чуть не умер.

А впрочем, чтобы напомнить себе о том, на что способно волнение, и соседские дома разглядывать необязательно — мне нужно лишь оглядеть комнату, в которой пишу эти страницы, и вспомнить, что предыдущий хозяин дома тревогой загнал себя в безвременную могилу.

Беспокойство способно привести к ревматизму и артриту и навсегда усадить вас в инвалидное кресло. Доктор Рассел Л. Сесил, ведущий мировой эксперт по артриту, назвал четыре самые частые причины возникновения артрита:

1. Разрушение семьи.
2. Финансовые потери и горе.
3. Одиночество и беспокойство.
4. Давние обиды.

Разумеется, причин для возникновения артрита куда больше четырех. Существует множество типов этого заболевания — их различают по причинам возникновения. Однако повторюсь: доктор Рассел Л. Сесил перечислил четыре самые распространенные. Например, во время Великой депрессии дела одного моего друга были настолько плохи, что в его доме отключили газ, а банк отказал ему в возможности выкупить закладную на дом. Ни с того ни с сего его жену

разбил крайне болезненный приступ ревматизма, с которым не могли справиться ни лекарства, ни диеты. Бедная женщина поправилась только после того, как улучшилось финансовое положение семьи.

Беспокойство способно даже разрушить ваши зубы. Вот что сказал доктор Уильям И. Л. Макгонигл, выступая перед участниками заседания Американской стоматологической ассоциации: «Неприятные эмоциональные состояния, в особенности причиняемые беспокойством, страхом и придирками, могут нарушать баланс кальция в организме, что приводит к кариесу». Доктор Макгонигл привел в пример своего пациента, у которого всегда были крепкие зубы до тех пор, как он не начал переживать о внезапной болезни жены. За три недели, что она провела в больнице, у него развилось девять кариесов, и виной тому тревога.

Встречали ли вы человека с ярко выраженным заболеванием щитовидной железы? Я — да. Они дрожат, трясутся, они выглядят так, будто их напугали до полусмерти — и примерно так и есть. Работа щитовидной железы, управляющей организмом, нарушена. Сердце ускоряется — все тело работает на пределе, подобно печи с открытыми на всю поддувалами. И если не вернуть железу в норму при помощи операции или лечения, человек может умереть — попросту сгореть заживо.

Недавно я ездил в Филадельфию с одним моим другом, страдающим от этого заболевания. Мы проконсультировались с доктором Израилем Брамом, известным специалистом, который уже тридцать восемь лет занимается подобными болезнями. На стене его приемной висела большая деревянная

табличка с очень правильными словами. Я написал этот совет на задней стороне конверта, пока ждал:

Отдых и расслабление

Наибольшее расслабление и восстановление приносят

Здоровая религия, музыка и смех.

Верьте в Бога, научитесь крепко спать,

Цените хорошую музыку, находите смешное в жизни

И будьте здоровы и счастливы.

Тот врач начал прием с того, что спросил моего приятеля: «Какое, по-вашему, эмоциональное состояние стало причиной болезни?» Он также предупредил моего товарища о том, что, если тот не перестанет тревожиться, у него могут появиться другие осложнения: нарушения работы сердца, язва желудка или диабет. «Все эти заболевания, — сказал тот известный врач, — родственники — очень близкие родственники».

Во время интервью звезда экрана Мерл Оберон рассказала мне, что однажды отказалась беспокоиться, когда поняла, что тревога уничтожит ее главное преимущество — красивую внешность.

«Когда я впервые пыталась вырваться на экран, — рассказала она, — мне было тревожно и страшно. Я только-только приехала из Индии и не знала никого в Лондоне, где пыталась найти работу. Встретилась с несколькими продюсерами, но ни один не нанял меня, а скромные накопления уже подходили к концу. Две недели я жила на крекерах и воде: теперь я не только тревожилась, но и голодала. И я

сказала себе: „А может ты просто наивная дурочка. Может быть, ты никогда не попадешь на экран. В конце концов, у тебя нет опыта, ты вообще никогда не играла — что ты можешь предложить, кроме довольно симпатичного личика?“

Я подошла к зеркалу. Оно показало, что тревога творит с моей внешностью! На моем обеспокоенном лице стали появляться морщинки. Тогда я сказала себе: „Сейчас же прекрати! Ты попросту не можешь позволить беспокоиться. Ты можешь предложить лишь красивую мордашку, а беспокойство уничтожает ее!“»

В мире очень мало вещей, которые способны состарить и испортить внешность женщины быстрее, чем беспокойство. Тревога вредит внешности любого человека: на лице застывает недовольная гримаса. Мы сжимаем челюсть, на коже появляются морщины. Вечно хмурый взгляд, на лбу пролегает извечная складка. От тревоги волосы седеют, а иногда даже начинают выпадать. Страдает и кожа и цвет лица: могут появляться самые различные сыпи, воспаления и прыщи.

Болезни сердца — убийца номер один в сегодняшней Америке. Во время Второй мировой войны около трети миллиона человек были убиты в бою. Однако за тот же период болезни сердца унесли жизни двух миллионов гражданских, при этом причиной миллиона из этих смертей стали заболевания сердца из-за хронической тревожности и напряженного темпа жизни. Да, именно из-за такой распространенности заболеваний сердца доктор Алексис Каррель и сказал: «Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».

Уильям Джеймс говорил: «Господь может простить наши прегрешения, нервная система — никогда».

Вот еще один поразительный факт, в который и верится-то с трудом: ежегодный уровень самоубийств среди американцев выше, чем количество смертей от пяти самых распространенных инфекционных заболеваний.

В чем причина? Как правило, в беспокойстве.

Вот как безжалостные китайские полевые командиры пытали пленных: несчастного связывали по рукам и ногам, а над головой подвешивали сосуд, из которого сутки напролет капала вода. В конце концов, эти капельки становились для пленника сродни ударам молота и человек сходил с ума. Такой же вид пыток применялся и во времена испанской инквизиции, и в концентрационных лагерях фашистов.

Беспокойство подобно воде, которая капает и капает. Капли беспокойства зачастую сводят людей с ума и, те кончают жизнь самоубийством.

Когда я еще был обычным деревенским пареньком в Миссури, меня до полусмерти пугали рассказы Билли Санди о яростных огнях адских жаровен, которые ожидают несчастных в преисподней. Но он ни разу ни словом не обмолвился о тех адских страданиях, которые хронически тревожащиеся люди подчас испытывают в наше время. Например, если у вас есть привычка беспокоиться каждую секунду, возможно, однажды вы испытаете самую невыносимую боль, известную человечеству, имя которой — приступ стенокардии.

Любите ли вы жизнь? Хотите жить долго и в добром здравии? Вот как этого можно достичь — вновь приведу высказывание доктора Алексиса Карреля:

«Тем, кому удастся хранить внутренний покой в грохоте современного города, не страшны заболевания на нервной почве».

Способны ли вы хранить внутренний покой в грохоте современного города? Если вы нормальный человек, ответ «да». Громогласное «Да!» Большинство из нас куда сильнее, чем нам самим кажется. Мы обладаем внутренними ресурсами, которыми даже ни разу не воспользовались. Как писал Торо в своей книге «Уолден» (*Walden*): «Я не знаю ничего более обнадеживающего, чем способность человека улучшить свою жизнь при помощи осознанных решений. Уверенно двигаясь за своими мечтами, стараясь делать жизнь такой, какой он ее представлял, человек добьется успеха, какого нельзя ждать от праздного существования».

Без сомнения, у многих читателей этой книги огромная сила воли, а внутренних ресурсов не меньше, чем у Ольги К. Джарви из города Кер-д'Ален, в штате Айдахо. Она выяснила, что способна победить беспокойство в самых тяжелых обстоятельствах. Уверен, это под силу и нам с вами, если мы будем применять старые, проверенные временем истины, описанные в этой книге. Итак, вот история Ольги К. Джарви, которую она описала в своем письме:

«Восемь с половиной лет назад я узнала, что обречена на медленную мучительную смерть от рака. Приговор подтвердили даже братья Мэйо, лучшие специалисты в стране. Вот и конец — я уже чувствовала дыхание разверзшейся впереди бездны! А ведь я еще молода. Умирать ой как не хотелось! В отчаянии я позвонила своему врачу в Келлогг и выплакала в трубку все свое горе и боль. Он же довольно

нетерпеливым тоном отчитал меня: „В чем дело, Ольга? Неужели вы сдались? Если будете плакать и дальше, умрете точно. К сожалению, худшее произошло. Так взгляните же правде в глаза! Прекратите волноваться! Действуйте!“ И в тот самый момент я дала клятву — настолько важную и священную, что ногти глубоко врезались в ладонь, а по позвоночнику пробежал холодок: *„Долой беспокойство! Никаких слез! И если в толках о том, что мысль способна воздействовать на материю, есть хоть чуточка правды, я одержу победу! Я буду жить!“*

Типичный курс лучевой терапии для последних стадий болезни в то время — десять минут облучения в день в течение тридцати дней. Меня ежедневно облучали рентгеновским излучением в течение четырнадцати с половиной минут на протяжении сорока девяти дней. И хотя кости торчали из моего изможденного тела подобно камням на безжизненной почве, и хотя ноги были будто налиты свинцом, *я не волновалась! Я улыбалась!* Не заплакала ни разу! Да, я на самом деле заставляла себя улыбаться.

Я не настолько глупа, чтобы воображать, будто одними улыбками можно вылечиться от рака. И тем не менее, я верю в то, что жизнерадостный настрой помогает организму сражаться с болезнью. Как бы то ни было, но я чудесным образом излечилась от рака. Я никогда не чувствовала себя так хорошо, как в эти несколько лет, и все благодаря тем жестковатым, но таким отрезвляющим словам: *взгляни правде в глаза, прекрати беспокоиться, действуй!»*

Хочу завершить главу цитатой доктора Алексиса Карреля, с которой начал: *«Те, кто не умеет бороться с тревогой, умирают молодыми».*

Последователи учения пророка Мухаммеда нередко наносили на грудь строки Корана. Так вот, я бы хотел, чтобы на груди каждого, кто прочел эту книгу, были вытатуированы слова: «Те, кто не умеет бороться с тревогой, умирают молодыми».

Задумайтесь и вы над словами доктора Карреля.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ КРАТКО:

**ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

Правило 1. Если хотите избавиться от беспокойства, поступайте, как сэр Уильям Ослер: живите в «герметичных отсеках сегодняшнего дня». Не переживайте о будущем — просто живите от восхода до заката.

Правило 2. Когда беда с большой буквы Б загонит вас в угол, воспользуйтесь чудодейственной формулой Уиллиса Х. Кэрриера:

- Спросите себя: «Какой самый ужасный исход меня ожидает, если я не разберусь с проблемой?»
- Мысленно приготовьтесь принять худшее, если придется.
- Спокойно, на трезвую голову, ищите выходы и делайте все необходимое, чтобы избежать худшего.

Правило 3. Почаще напоминайте себе о том, какой тяжелой ношей ложится беспокойство на ваше здоровье. «Те, кто не умеет бороться с беспокойством, умирают молодыми».

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ТЕХНИКИ
ДЛЯ АНАЛИЗА
БЕСПОКОЯЩИХ
ВОПРОСОВ

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

**КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ
И РАЗРЕШАТЬ
БЕСПОКОЯЩИЕ ВАС
ПРОБЛЕМЫ**

*Есть у меня шестерка слуг,
Проворных, удалых,
И все, что вижу я вокруг, —
Все знаю я от них.*

*Они по знаку моему
Являются в нужде.
Зовут их: Как и Почему,
Кто, Что, Когда и Где.*

Редьярд Киплинг¹

Сможет ли чудодейственный рецепт Уиллиса Х. Кэрриера, описанный во второй главе первой части, избавить вас от всех проблем? Конечно же нет.

Что же тогда делать? Нужно научиться справляться с самыми разнообразными ситуациями,

¹ Перевод С. Я. Маршака.

вооружившись техникой разбора проблем, которая состоит из трех ступеней:

1. *Собрать факты.*
2. *Проанализировать их.*
3. *Выработать решение и привести его в исполнение.*

Слишком очевидно, да? Пусть так, но этим методом пользовался сам Аристотель и учил ему других. К нему же следует прибегать и нам с вами, если хотим избавиться от многочисленных проблем, превращающих наши дни и ночи в сущий ад.

Разберем первое правило: *собрать факты*. Почему этот первый шаг настолько важен? Потому что, не зная полной и достоверной картины, мы не можем начать вдумчиво искать выход из трудного положения. Не обладая достоверными фактами, мы можем лишь в замешательстве топтаться на месте. Моя ли это мысль? Ничуть не бывало: эта идея принадлежит ныне покойному Герберту Е. Хоксу, который в течение двадцати двух лет занимал пост декана колледжа Колумбийского университета. Он помог двум сотням тысяч студентов преодолеть беспокойство. Вот что он однажды сказал мне: «*Растерянность — основная причина беспокойства*». Он описывал это так: «Причина половины случаев беспокойства по всему миру кроется в том, что люди пытаются принимать решения прежде, чем собрали информацию, на которой решения должны основываться. Например, если передо мной возникает проблема, которую необходимо решить в три часа в следующий вторник, я наотрез отказываюсь

даже думать о принятии решения до следующего вторника. Вместо этого все силы бросаю на сбор фактов, относящихся к делу. И в это время я не беспокоюсь, не ломаю голову над решением, не ворочаюсь по ночам в постели. Просто методично собираю факты. А к наступлению вторника, если я знаю все, что должен, проблема, как правило, разрешается сама».

Я поинтересовался у Хокса, значит ли это, что он окончательно избавился от беспокойства.

«Да, — ответил он, — пожалуй, теперь могу с уверенностью сказать, что моя жизнь практически свободна от беспокойства. Я обнаружил, что стоит человеку сосредоточиться на беспристрастном сборе фактов, как все его беспокойство, как правило, тут же сгорает в костре знания».

Только вздумайте: «Стоит человеку сосредоточиться на беспристрастном сборе фактов, как все его беспокойство, как правило, тут же сгорает в костре знания».

Как же поступает большинство из нас? Если мы и интересуемся фактами — на этот счет Томас Эдисон однажды со всей серьезностью сказал: «Не существует уловки, которой бы не воспользовался человек ради того, чтобы избежать тяжелого мыслительного труда». Так вот, если и интересуемся фактами, мы с настойчивостью ищейки устремляемся за любыми сведениями, которые подтверждают наше мнение и начисто упускаем другие! Мы хотим видеть лишь факты, говорящие в пользу верности наших действий, — факты, удачно вписывающиеся в наши

убеждения, чтобы и дальше можно было выдавать желаемое за действительное.

Как сказал Андре Моруа: «Все, что идет в согласии с нашими желаниями, кажется правдой. Все, что им противоречит, ввергает нас в ярость».

В таком случае, чего удивительного в том, что нам так трудно нащупывать решения каждодневных задач? Разве не превратилась бы арифметическая задачка для второго класса в практически неразрешимую головоломку, вдолби мы себе в голову, что $2 + 2 = 5$? Но тем не менее, в мире полно людей, которые превращают свою жизнь и жизнь окружающих в сущий ад, с пеной у рта доказывая, что два плюс два равняется пяти или даже пятистам!

Так что же делать? Держать эмоции в стороне от принятия решений и, как завещал декан Хокс, беспристрастно собирать все имеющиеся факты.

А когда мы беспокоимся, эта задача усложняется многократно. Когда мы волнуемся, эмоции берут верх. Поделюсь с вами двумя способами, которые помогают мне отстраниться от проблем и беспристрастно собрать все факты:

1. Я представляю, что собираю сведения не для себя, а для другого человека. Так я могу отстраненно, со стороны, взглянуть на «улики». Такой подход позволяет отключить эмоции.
2. Собирая факты, относящиеся к проблеме, иногда я прикидываюсь прокурором, готовящимся защищать противоположную сторону. Другими словами, выискиваю все «улики» против себя самого — все факты, идущие вразрез с моими желаниями, доводы, которых я не хочу даже замечать.

Затем выписываю на листочек свое видение и противоположное — как правило, ответ оказывается где-то посередине.

Вот что я хочу донести: ни вы, ни я, ни Эйнштейн, ни даже Верховный суд Соединенных Штатов не настолько умен, чтобы принять решение, не владея фактами. И Томас Эдисон это прекрасно понимал. На момент смерти у него было две тысячи пятьсот записных книжек, наполненных фактами о самых разных проблемах, которыми он занимался.

Итак, первое правило для решения проблем: собирать факты. Давайте поступать так, как декан Хокс: не будем даже пытаться искать решение, не собрав перед этим все факты.

И все же сбор всех имеющихся в мире фактов не поможет нам сдвинуться с места, если мы не обдумаем и не истолкуем их.

Довольно болезненный опыт научил меня, что обдумывать собранные факты лучше, когда они выписаны на бумагу.

Более того, просто перенося их на листок и четко формулируя стоящую перед нами проблему, мы сильно приближаемся к ее решению. Чарльз Кеттеринг¹ говорил: «Верно сформулированная задача уже наполовину решена».

А вот как это выглядит в реальной жизни. Китайцы любят приговаривать, что одна картина стоит тысячи слов, так давайте же и я нарисую вам картину, в которой покажу, как один человек применял на практике вещи, о которых я писал выше.

¹ Чарльз Кеттеринг (1876–1958) — американский инженер, изобретатель, вице-президент General Motors.

Хочу рассказать вам о Гейлене Литчфилде, с которым знаком несколько лет. Он один из самых успешных американских бизнесменов на Дальнем Востоке. В 1942-м, когда японцы захватили Шанхай, мистер Литчфилд был в Китае. Вот как он описывал произошедшее, когда гостил в моем доме:

«Вскоре после атаки на Перл-Харбор японцы вошли в Шанхай. В то время я работал управляющим в Азиатской страховой компании в Шанхае. К нам прислали „военного ликвидатора“ в чине адмирала и дали мне указания всячески помогать этому человеку в ликвидации наших активов. Моего мнения не спрашивали, выбора у меня не было. Я мог сотрудничать или нет. Но это „или нет“ означало верную смерть.

Итак, я выполнял то, что приказывали, ведь другого выбора не было, однако один пакет ценных бумаг, стоимостью 750 000 долларов, я не включил в список, который подал адмиралу. И поступил я так потому, что те бумаги принадлежали нашему гонконгскому филиалу и к шанхайским активам они никакого отношения не имели. И все же я боялся, что окажусь в беде, если японцы об этом узнают. Вскоре именно так и вышло.

Когда правда вскрылась, меня в офисе не было, зато все видел главный бухгалтер. Он рассказал, что японский адмирал впал в дичайшую ярость: топал ногами и выкрикивал ужасные проклятия, называл меня вором и предателем! Я послушался приказа японской армии! Я прекрасно знал, что это означает. Меня бросят в Бриджхаус!

Бриджхаус! Камера пыток японского гестапо! У меня были друзья, которые покончили с собой, только бы не попасть в эту тюрьму. У меня были

и другие друзья, которые умерли в ее стенах после десяти дней допросов и пыток. И вот Бриджхаус уже маячит передо мной!

Как я поступил? О случившемся я узнал днем в воскресенье и, по идее, должен был быть в ужасе. И не владей я определенной техникой для решения проблем, был бы напуган до смерти. Многие годы до этого всякий раз, когда мной овладевало беспокойство, я садился за печатную машинку и печатал два вопроса и ответы на них:

- 1. Что меня тревожит?*
- 2. Что делать?*

Раньше я пытался отвечать на эти вопросы мысленно, но уже давно перестал так делать. Практика показала, что разум проясняется, именно когда я записываю вопросы и ответы. Поэтому в то воскресенье, в полдень, я вошел в свою комнату шанхайского отделения Ассоциации молодых христиан, сел за печатную машинку и воспользовался проверенным методом:

- 1. Что меня тревожит?*

Я боюсь, что завтра меня бросят в Бриджхаус. Затем я напечатал второй вопрос:

- 2. Что делать?*

Спустя несколько часов напряженных размышлений на листочке появились четыре варианта действий и их вероятные последствия.

1. Попытаться объяснить все японскому адмиралу. Но он не владеет английским. Придется

говорить через переводчика, и он может опять разозлиться. В таком случае моя смерть более вероятна, ведь жестокому вояке проще запереть меня в Бриджхаусе, чем пытаться разговаривать.

2. Попробовать сбежать. Невозможно. За мной наблюдают круглыми сутками. Я должен отмечаться, когда выхожу и вхожу в свою комнату. При попытке побега меня, скорее всего, поймают и пристрелят.
3. Остаться в комнате и больше не появляться в конторе. Но тогда японский адмирал заподозрит неладное, пошлет солдат, меня, скорее всего, бросят в Бриджхаус и не дадут ни слова сказать в свою защиту.
4. В понедельник утром как ни в чем ни бывало выйти на работу. Возможно, адмирал будет настолько занят другими делами, что даже и не вспомнит о моем поступке. А даже если и вспомнит, возможно, к тому времени уже остынет и не станет меня допрашивать — тогда я спасен. А если все же станет расспрашивать, у меня по крайней мере будет возможность все объяснить. Итак, прийти в контору в понедельник, будто ничего не произошло, дает мне целых две возможности избежать заключения.

Стоило тщательно обдумать все варианты и выбрать четвертый, как мне тут же легчало.

Следующим утром я вошел в офис: японский адмирал сидел на своем месте с сигаретой во рту. Как обычно яростно зыркнул на меня и ничего не сказал.

Шесть недель спустя, слава богу, он вернулся в Токио, и моей тревоге пришел конец.

Как я уже говорил, тот воскресный полдень, когда я напечатал на машинке все варианты действий и вероятные исходы каждого и спокойно принял решение, спас мне жизнь. Не сделай я этого, наломал бы дров и суетливыми действиями подписал бы себе смертный приговор. Не обдумай я проблему, не прими взвешенное решение, я бы все воскресенье сходил с ума от беспокойства. Не спал бы всю ночь и пришел бы на работу затравленным и усталым — и одного этого могло бы быть достаточно, чтобы у японского адмирала появились сомнения, и он начал действовать.

Опыт снова показал, насколько важно принять решение. А заикленность на одной цели и беспрерывные блуждания по кругу приводят людей к нервным срывам и превращают их жизни в сущий ад. Оказалось, что пятьдесят процентов моих беспокойств испаряются, стоит мне принять четкое, обдуманное решение. А еще сорок процентов исчезают, стоит только начать действовать согласно принятому плану.

Итак, примерно от девяноста процентов беспокойств я избавляюсь при помощи следующих четырех шагов.

1. Четко описываю то, что меня беспокоит.
2. Выписываю то, как могу поступить.
3. Решаю, что делать.
4. Тут же принимаюсь за исполнение принятого решения».

Гейлен Литчфилд занял должность директора Дальневосточного отделения *Starr, Park and Freeman, Inc.* — корпорации, предоставляющей услуги по страхованию и представлению финансовых интересов. Так он стал одним из самых важных американских бизнесменов в Азии. Он признался, что достиг таких высот по большей части благодаря описанной выше методике анализа препятствий и их преодоления.

Почему его метод настолько хорош? Он состоит из конкретных выполнимых шагов и направлен на самую суть проблемы. Более того, в нем используется важнейшее и незаменимое третье правило: действуй. Пока мы не приведем принятое решение в исполнение, все поиски фактов и тщательный анализ — это не более чем слова на ветру, бесполезная трата сил.

Уильям Джеймс сказал: «Как только решение принято, а для его исполнения нужно сделать лишь шаг, начисто избавьте себя от всякой ответственности и заботьтесь лишь о благополучном исходе». В этом случае Уильям Джеймс, без сомнения, использовал слово «заботьтесь» в качестве синонима «тревожьтесь». Вот каков его посыл: приняв выверенное решение, основанное на фактах, смело *принимайтесь за его исполнение*. Не останавливайтесь, чтобы передумать. Даже не думайте останавливаться, не сомневайтесь и не пытайтесь все переиграть. Не поддавайтесь сомнениям, ведь они породят еще больше сомнений и тревог. Не оглядывайтесь.

Однажды я поинтересовался у Уэйта Филлипса, одного из самых крупных нефтяных промышленников

из Оклахомы, как он принимает решения. Он ответил: «Я обнаружил, что существует предел, дальше которого размышления о какой-либо проблеме порождают лишь беспокойство и сумятицу. После определенного момента дальнейшие рассуждения и анализ приносят уже вред. Обдумав собранные сведения, мы просто обязаны выстроить план действий, привести его в исполнение и не оглядываться».

Почему бы и вам не воспользоваться техникой Гейлена Литчфилда прямо сейчас?

И вот первый вопрос: «*Что меня беспокоит?*» (Пожалуйста, впишите ответ в специально отведенное поле ниже.)

Второй вопрос: «*Что делать?*» (Пожалуйста, впишите ответ в специально отведенное поле ниже.)

Третий вопрос: «*Какие возможны варианты действий?*»

Часть вторая.
Техники для анализа беспокоящих вопросов

Четвертый вопрос: «Когда я начну действовать?»

ГЛАВА ПЯТАЯ

КАК БЕСПОКОИТЬСЯ ПО ПОВОДУ РАБОТЫ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ

Если вы деловой человек, то, вероятнее всего, говорите себе: «Какое глупое название для главы. Вот уже девятнадцать лет я управляю собственным делом, и уж кому как не мне знать ответы на этот вопрос. Чушь какая — какой-то незнакомец будет рассказывать мне о том, как беспокоиться о деле вполтину меньше!»

И будете правы — встретить я такой же заголовок несколько лет назад, подумал бы так же. Очень многообещающие слова, но, как известно, обещания практически ничего не стоят.

Давайте начистоту. Может, мне и не удастся помочь вам беспокоиться о работе на пятьдесят процентов меньше — это под силу лишь вам и никому другому, — зато я точно могу рассказать, что делали другие для этого, а вам лишь останется решить, применять такие же техники или нет.

Возможно, вы помните, что в третьей главе я цитировал известного во всем мире доктора Алексиса

Карреля: «Те, кто не умеет бороться с беспокойством, умирают молодыми».

А раз беспокойство настолько серьезная угроза, не хотели ли бы вы, чтобы вам помогли уменьшить его хотя бы на десять процентов? Да? Отлично! В таком случае расскажу про одного делового человека, которому удалось избавиться не от пятидесяти процентов беспокойства, а уменьшить время, которое он проводил на совещаниях в поиске решений проблем на семьдесят пять процентов.

Более того, это будет история не некоего мистера Джонса или мистера Икс, и рассказ не начнется со слов: «Мой знакомый из Огайо...» — реальность этих персонажей и происходящих с ними событий все равно не проверить. Нет. Герой повествования — самый настоящий человек по имени Леон Шимкин, бывший совладелец и директор одного из самых крупных издательств самых настоящих Соединенных Штатов — *Simon and Schuster*, главный офис которого расположен в Рокфеллер-центре в Нью-Йорке.

Вот как сам Леон Шимкин описывал свой опыт:

«Пятнадцать лет подряд я собирал ежедневные совещания, на которых обсуждались многочисленные проблемы. Практически полдня мы спорили: поступить так, иначе или вообще ничего не делать? Мы напрягались, ерзали в креслах, расхаживали взад и вперед и вновь спорили, но блуждали по замкнутому кругу. К ночи я был уже без сил. Тогда я был уверен, что этим я буду заниматься всю оставшуюся жизнь. За пятнадцать лет меня ни разу не посетила мысль, что можно вести дела иначе. Если бы ко мне подошел человек и сказал, что можно уменьшить время, которое я провожу на нервных совещаниях

на три четверти и на столько же снизить нервное напряжение, я бы назвал такого советчика сумасшедшим очумелым диванным оптимистом. И все же я выработал план, благодаря которому именно это и случилось. Пользуюсь им вот уже восемь лет. Этот метод творит чудеса — я стал работоспособнее, здоровее и счастливее.

Действительно похоже на чудо, и, подобно всем фокусам, метод очень прост, стоит лишь понять, как он устроен.

Итак, вот в чем секрет. Во-первых, я немедленно упразднил процедуру, согласно которой проходили совещания все пятнадцать лет. Раньше каждое собрание начиналось с того, что мои обеспокоенные коллеги описывали все, что пошло не так, а затем судорожно спрашивали: «И что будем делать?» Во-вторых, завел новое правило, согласно которому любой желающий обратиться ко мне с проблемой, должен был перед этим составить и передать мне записку, содержащую ответы на четыре вопроса:

1. В чем проблема?

В старые времена мы часок-другой буквально мариновались в кабинете, и никто не мог толком сформулировать суть проблемы. Мы доводили друг друга до иступления, обсуждая некие расплывчатые препятствия, и никому и в голову не приходило описывать их на бумаге.

2. Что послужило источником проблемы?

Оглядываясь назад, мне становится физически тошно от того, сколько часов было впустую потрачено на те суматошные совещания, во время

которых истинные причины проблем так и не были найдены.

3. Каковы все возможные решения проблемы?

В старые времена, к примеру, один человек предлагал решение. Тут же с ним в спор вступал другой. Конфликт набирал обороты. Нередко обсуждение уходило совсем в другую сторону, а к концу совещания выяснялось, что никто и не записывал различные предложения по преодолению препятствия.

4. Какое решение предлагаете вы?

Один из коллег часами размышлял о какой-то проблеме, беспокоился, обдумывал ее снова и снова, затем приходил на совещание. Ни разу он не взвешивал все возможные варианты действий и не писал на листочке бумаги: «Вот какой выход предлагаю я».

Теперь ко мне редко обращаются с проблемами. Почему? Потому что коллеги поняли: чтобы ответить на все четыре вопроса, необходимо собрать и тщательно проанализировать все факты. А проделав все это, в трех четвертях случаев мой совет уже и не требовался, ведь с таким подходом правильный ответ выскакивает, как поджаренный хлеб из тостера. А даже если без консультации не обойтись, она занимает около трети того времени, которое требовалось раньше, ведь обсуждение проходит в конструктивном ключе, и выверенное решение находится быстрее.

С тех пор в издательском доме *Simon and Schuster* тратят намного меньше времени на беспокойство и меньше говорят о том, что пошло не так, зато

предпринимают куда больше действий, чтобы сделать все так.

Мой друг, Фрэнк Беттджер, один из самых преуспевающих страховщиков Америки, рассказал, что благодаря схожему методу не только стал меньше беспокоиться о работе, но и удвоил свои доходы.

«Много лет назад, — рассказал Фрэнк, — когда я только начал продавать страховые полисы, меня переполняли бесконечное воодушевление и любовь к работе. А затем что-то пошло не так. Я разочаровался настолько, что возненавидел свое дело и подумывал и вовсе уйти из профессии. Так бы и сделал, если бы одним субботним утром мне в голову не пришла мысль сесть и найти источник своего недовольства и тревоги.

1. Для начала спросил себя: *«В чем же проблема?»*
Ответ: *я совершал просто чудовищное количество визитов, а продаж было слишком мало.* У меня неплохо получалось заинтересовывать людей, но вот с закрытием сделок было туго. Клиент говорил: «Ну что ж, я подумаю о вашем предложении, мистер Беттджер, зайдите ко мне чуть позже». Вот именно эти повторные визиты и вгоняли меня в уныние.
2. Затем спросил себя: *«Каковы возможные решения?»* Но чтобы ответить на этот вопрос, нужно было изучить факты. Тогда я достал рабочий журнал за последние двенадцать месяцев и взглянул на цифры.

Меня ждало ошеломляющее открытие! Черным по белому в журнале было написано, что семьдесят процентов всех продаж я совершал уже во время первого посещения! Двадцать три процента были

совершены во время второго! И лишь семь — во время третьего, четвертого, пятого и последующих визитов, которые выматывали меня и отнимали столько времени. Другими словами: я в буквальном смысле выбрасывал половину рабочего дня на то, что приносило лишь семь процентов дохода!

3. «*Каково решение?*» Здесь все очевидно. Я тут же отказался от третьих и последующих посещений, а освободившееся время посвятил поиску новых клиентов. Результаты оказались выше всех ожиданий. В короткий срок я удвоил стоимость каждой сделки.

Как я уже говорил, Фрэнк Беттджер стал одним из самых крупных страховщиков Америки. Но перед этим он практически сдался. Он уже был готов признать поражение, пока не проанализировал проблему, и это помогло ему добиться успеха.

Сможете ли вы применить такие же вопросы к трудностям в вашей работе? Напомню: они *способны* снизить вашу тревогу на пятьдесят процентов. Приведу их еще раз:

- 1. В чем проблема?**
- 2. В чем источник проблемы?**
- 3. Каковы все возможные решения?**
- 4. Какое решение кажется вам наилучшим?**

ЧАСТЬ ВТОРАЯ КРАТКО:

ТЕХНИКИ ДЛЯ АНАЛИЗА БЕСПОКОЯЩИХ ВОПРОСОВ

- Правило 1.* Соберите факты. Помните слова декана Хокса из Колумбийского университета: «Причина половины случаев беспокойства по всему миру кроется в том, что люди пытаются принимать решения прежде, чем собрать информацию, на которой они основываются».
- Правило 2.* После тщательного разбора фактов, примите РЕШЕНИЕ.
- Правило 3.* Действуйте. Отбросьте все тревоги по поводу успеха и осуществите задуманное.
- Правило 4.* Когда у вас или ваших партнеров только появляется желание попережевать по поводу проблемы, письменно ответьте на следующие вопросы:
- В чем проблема?
 - В чем причина проблемы?
 - Каковы все возможные варианты решения?
 - Каково наилучшее решение?

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ПРИВЫЧКИ
БЕСПОКОИТЬСЯ
ДО ТОГО, КАК ОНА
ИЗБАВИТСЯ ОТ ВАС

ГЛАВА ШЕСТАЯ

КАК ВЫТЕСНИТЬ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ СОЗНАНИЯ

Никогда не забуду историю, которой однажды вечером с классом поделился Мэрион Дж. Дуглас. (Это не настоящее имя. По семейным причинам он попросил не раскрывать его личность.) Но он решил поделиться его историей. Он поведал классу о том, как трагедия обрушилась на его дом не единожды, а дважды. Вначале умерла его пятилетняя дочь, которую он обожал всем сердцем. Они с женой очень тяжело переживали эту потерю. «Но, — продолжал он, — десять месяцев спустя Господь благословил нас второй дочерью. Через пять дней девочка тоже умерла».

Эта двойная потеря чуть не сломила обоих. «Было очень тяжело, — продолжал он, — я не спал, не ел, не мог отдохнуть или расслабиться хоть на мгновение. Мои нервы пошатнулись, от уверенности в себе не осталось и следа». Наконец, он пошел по врачам: один посоветовал снотворное, другой — отправиться в путешествие. Он попробовал и то и другое, но ни

одно лекарство не помогло. «Меня будто в тиски зажали, — описывал несчастный отец, — и их хватка становилась все сильнее и сильнее». Так ощущается горе — если вас когда-либо душила скорбь, вы поймете его слова.

«Но, слава богу, у нас остался один ребенок — четырехлетний сын. Он подсказал мне выход. Однажды после обеда, когда я сидел и жалел себя, он подошел и спросил: „Папочка, построишь мне кораблик?“ Я был не в том настроении, чтобы мастерить кораблики. Более того, не хотелось делать вообще ничего. Но мой сын — настойчивый мальчуган! Пришлось сдаться.

Постройка игрушечного кораблика заняла около трех часов. Когда же судно было готово, я с удивлением осознал, что за эти три часа отдохнул так, как не отдыхал вот уже несколько месяцев!

Это открытие выдернуло меня из уныния, и я задумался — тоже впервые за несколько месяцев. Я понял, что трудно беспокоиться, когда занимаешься делом, которое требует планирования и включенности в процесс. То есть во время работы над корабликом беспокойству попросту не было места в моей голове. Поэтому я решил заняться делом.

Следующим же вечером обошел весь дом, комнату за комнатой, составляя список дел, требующих внимания. Починить нужно было много чего: книжные шкафы, ступеньки лестницы, оконные рамы, ставни, дверные ручки, замки, текущие краны. Вы удивитесь, но за пару недель в списке было уже двести сорок две позиции.

За пару лет я отремонтировал практически все. Кроме этого, я наполнил свою жизнь интересными

занятиями. Дважды в неделю посещаю уроки в вечерней школе для взрослых в Нью-Йорке. Занялся общественной деятельностью в родном городе, и меня избрали председателем школьного совета. Я посещаю десятки собраний. Помогаю собирать деньги для Красного Креста и занимаюсь еще много чем. Сейчас я настолько занят, что на беспокойство просто нет времени».

Нет времени на беспокойство! Именно так говорил Уинстон Черчилль, когда в разгар войны работал по восемнадцать часов в день. Когда его спросили, тревожит ли его огромная ответственность, он ответил: «Я слишком занят. Беспокоиться нет времени».

В таком же положении находился и Чарльз Кеттеринг, когда приступил к разработке электрического стартера для автомобилей. Вплоть до выхода на пенсию мистер Кеттеринг был вице-президентом *General Motors* и руководил всемирно известным научно-исследовательским отделом этой корпорации. Однако в начале карьеры он был настолько беден, что устроил лабораторию на собственном сеновале. Чтобы покупать еду, он был вынужден брать деньги из полутора тысяч долларов, которые его жена скопила, давая уроки игры на пианино. Позднее он взял займы пятьсот долларов из своей страховки. Однажды я спросил его жену, волновалась ли она в такие моменты. «Да, — призналась она, — переживала так, что спать не могла». Но мистер Кеттеринг не волновался. Он был слишком поглощен работой, чтобы беспокоиться.

Великий ученый Пастер говорил об «умиротворении, которое царит в библиотеках и лабораториях».

Почему именно там? Потому что люди в библиотеках и лабораториях слишком заняты своей работой, чтобы беспокоиться о себе. У ученых редко случаются нервные срывы. У них попросту нет времени на такие излишества.

Почему занятость, казалось бы такая простая штука, прогоняет тревогу? Ответ кроется в одном из самых важных законов, когда-либо раскрытых психологической наукой. А заключается он в том, что человеческий мозг, каким бы продвинутым он ни был, совершенно не способен думать более чем об одной вещи в определенный промежуток времени. Не верите? Что ж, тогда проведем небольшой эксперимент.

Откиньтесь на спинку кресла, закройте глаза и попытайтесь одновременно представить статую Свободы и подумать о том, чем будете заниматься завтра утром. Давайте, не стесняйтесь.

Ну? Убедились в том, что в голове помещается лишь одна мысль, но никак не обе сразу? Так вот, эта же закономерность справедлива и для мира эмоций. Невозможно быть оживленным, предвкушать что-то новое и в то же время тяготиться тревогой. Один вид эмоций неизбежно вытеснит другой. И именно это, казалось бы, простое открытие позволило армейским психиатрам творить самые настоящие чудеса во время Второй мировой войны.

Когда солдаты возвращались с фронта, настолько потрясенные пережитым, что им ставили диагноз психоневроз, военные врачи в качестве лечения назначали «постоянную занятость».

Каждая минута жизни этих переживших ужасы войны людей была наполнена занятиями, в основном

проходящими на свежем воздухе: рыбалка, охота, игра в мяч, гольф, садоводство, фотографирование и танцы. У них попросту не было времени вариться в воспоминаниях о войне.

Термином «трудотерапия» в психиатрии называют тип лечения, когда в качестве лекарства прописывается физический труд. Метод не новый. Греческие врачи пользовались им еще за пятьсот лет до рождения Христа!

Этот вид лечения также применяли квакеры в Филадельфии во времена Бена Франклина. Люди, посещавшие квакерские лечебницы в 1774 году, были обескуражены тем, как душевно больные пациенты пряли лен. Они думали, что бедняг жестоко эксплуатируют — но квакеры поясняли, что заметили благотворное влияние работы на состояние пациентов. Физическая активность успокаивает нервы.

Любой психиатр подтвердит, что работа — или, если хотите, вовлеченность — одно из лучших обезболивающих средств при расшатанных нервах. Генри У. Лонгфелло узнал это на собственном опыте, когда потерял свою молодую жену. Однажды женщина растапливала на свече сургуч, и ее платье загорелось. Лонгфелло услышал крики и попытался спасти ее, но не успел, и она умерла от ожогов. Муж был настолько потрясен этим ужасным случаем, что чуть не сошел с ума. К счастью для него, во внимании нуждались трое маленьких детей. Несмотря на свое горе, Лонгфелло стал малюткам и отцом и матерью. Он гулял с ними, рассказывал истории, играл с ними и впоследствии увековечил их в стихотворении «Детский час». Также он перевел Данте. Все эти занятия настолько увлекли его, что он забылся

и в конце концов вновь обрел душевное равновесие. Как сказал Теннисон, когда потерял самого близкого друга Артура Халлама: «Забыться в делах, иначе горе иссушит меня».

Большинству из нас нетрудно забыться в работе, когда все наше внимание направлено на дело. Но опасность подстерегает после, когда трудовой день подходит к концу и мы возвращаемся домой. В то самое время, когда нам надлежит расслабляться и наслаждаться свободным временем, нас одолевают демоны уныния и приспешники беспокойства. В такие моменты мы начинаем задумываться о том, успешна ли наша жизнь; не загнали ли мы себя в тупик; значит ли что-нибудь оброненная боссом на работе фраза; не растеряли ли мы свою привлекательность.

Когда мы ничем не заняты, нашему сознанию свойственно приближаться к состоянию вакуума. А любой студент-физик прекрасно знает: «Природа не терпит вакуума». Самый наглядный пример вакуума, который встречали и вы, и я, — пространство внутри раскаленной электрической лампочки. Сломайте колбу, и теоретически пустое пространство моментально заполнится воздухом.

Таким же образом природа стремится заполнить пустой разум. Чем? Как правило, эмоциями, причем не самыми приятными, зато очень сильными. Почему? Потому что страх, зависть, злость, ненависть, ревность и беспокойство подпитываются первобытным напором и силой древних джунглей. Эти эмоции настолько могущественны, что изгоняют из сознания все радостные, миролюбивые мысли и чувства.

Очень метко эту мысль выразил Джеймс Л. Мерсилл, профессор педагогики в Колумбийском педагогическом колледже: «Беспокойство, как правило, выматывает вас не тогда, когда вы трудитесь не покладая рук, а когда рабочий день подходит к концу. И тогда воображение начинает бушевать: рисует дикие картины, превращает самые незначительные промахи в чудовищные ошибки. В такие моменты мозг подобен двигателю, работающему без нагрузки. Обороты все растут, агрегат греется и вот-вот взорвется. Лекарство от разрушительного беспокойства — созидание».

Необязательно быть профессором, чтобы осознать эту истину и применять ее на практике. Во время Второй мировой войны я познакомился с одной домохозяйкой из Чикаго, которая на собственном примере узнала, что «лекарство от разрушительного беспокойства — созидание». С этой женщиной и ее мужем я познакомился в вагоне-ресторане, когда ехал из Нью-Йорка на свою ферму в Миссури.

Пара рассказала, что их сын вступил в ряды армии на следующий день после Перл-Харбора. Женщина призналась, что чуть не угробила свое здоровье, переживая за единственного сына. Где он? В убежище или в бою? Будет ли ранен? Вернется ли живым?

Когда я поинтересовался, как же она справилась с тревогой, она ответила: «Занялась делом». Она пояснила, что вначале отпустила домработницу и стала выполнять все домашние дела сама. Но толку от этого оказалось мало. «Проблема была в том, — продолжала она, — что с домашними делами я справлялась машинально, не включая голову. Поэтому я волновалась и когда застилала кровати,

и когда мыла посуду. Тогда я поняла, что мне нужна другая работа, которая не только заполнит мои дни, но и потребует как физической, так и умственной включенности. И я устроилась продавцом в большой универсальный магазин.

И это сработало. Я тут же оказалась в самом водовороте событий: клиенты окружали меня, спрашивали цены, интересовались о размерах, цветах. Ни секунды на посторонние размышления. А когда наступал вечер, я мечтала только о том, чтобы дать отдых гудящим ногам. После ужина я падала в кровать и моментально отключалась. На беспокойство не было ни времени, ни сил».

Она ощутила на собственном опыте то, о чем Джон Каупер Поуис писал в книге «Искусство забывать неприятное» (*The Art of Forgetting the Unpleasant*): «Некая уютная защищенность, некий глубинный внутренний мир, радостная немота успокаивает нервы человеческого существа, погруженного в выполнение поставленной перед собой задачи».

И какое чудо, что это именно так! Оса Джонсон, одна из самых знаменитых женщин-путешественниц, рассказала мне о том, как освободилась от беспокойства и горя. Возможно, вы читали историю ее жизни. Книга называется «Замужем за приключениями» (*Married Adventure*). И если какая-то женщина и вышла замуж за приключения, так это она. Мартин Джонсон женился на ней, когда ей было шестнадцать, и перенес ее с тротуаров Чанута, городка в Канзасе, на тропы в первозданных джунглях Борнео. В течение четверти века эта пара из Канзаса колесила по всему миру, снимая документальные фильмы об исчезающей природе Азии и Африки.

Несколькими годами позже они путешествовали с лекциями и показывали свои замечательные картины. Они вылетели на самолете из Денвера в сторону побережья. Самолет врезался в гору. Мартин Джонсон умер на месте. Врачи пророчили, что Оса никогда не встанет с постели. Но они не знали, с кем имели дело. Три месяца спустя она читала лекции перед большими аудиториями, сидя в инвалидном кресле. На самом деле во время того тура она провела более сотни лекций — и все это на кресле-каталке. На мой вопрос, зачем это было нужно, она ответила: «Чтобы не оставить себе времени на горе и беспокойство».

Оса Джонсон открыла для себя ту же истину, о которой около века назад писал Теннисон: «Забыться в делах, иначе горе иссушит меня».

Адмирал Берд также прочувствовал ее на себе, когда пять месяцев в одиночестве прожил в хижине, буквально погребенной под ледяным панцирем, покрывающим Южный полюс. Этот великий ледник скрывает самые древние секреты Земли и занимает неизведанный континент, превышающий площадь Соединенных Штатов и Европы, вместе взятых. Адмирал Берд провел там пять месяцев в полном одиночестве. Ни единой живой души на расстоянии сотни миль. Мороз был настолько сильным, что он видел, как замерзает и кристаллизуется выдыхаемый им воздух. В своей книге «Один» (*Alone*) адмирал Берд повествует об этих пяти месяцах, проведенных в ошеломляющей темноте, забирающейся в самую глубину души. Дни и ночи были одинаково черны. Чтобы сохранить рассудок, ему приходилось постоянно работать.

«Вечером, перед тем как задуть светильник, я распределял работу на завтра. Около часа на расчистку спасательного туннеля, примерно полчаса на то, чтобы разровнять заносы, час на приведение в порядок бочек с горючим, час на врезку стеллажей в стены туннеля для запасов еды и пару часов на замену доски в санях для перевозки людей...

Замечательно, что я мог таким образом распорядиться временем. Это давало столь необходимое ощущение, что у меня все под контролем...» Далее он добавляет: «Без такой деятельности мои дни были бы бесцельны. А конец такого бесцельного существования известен — разложение».

Обратите внимание на последнюю фразу: *«А конец такого бесцельного существования известен — разложение»*.

Если нас с вами обуревают тревога, давайте же использовать проверенное временем лекарство — труд. Ту же самую мысль высказывал даже такой авторитетный человек, как ныне покойный доктор Ричард К. Кэбот, бывший профессор медицины в Гарварде. В книге «Законы, по которым живут люди» (*What Men Live By*) он писал: «Работая врачом, мне множество раз доводилось с радостью наблюдать, как труд исцеляет людей, больных дрожательным параличом души, развивающимся вследствие давления на человека непомерных сомнений, нерешительности и страха... Отвага, которую дает нам работа, сродни уверенности в себе, воспетой Эмерсоном».

Если мы с вами будем не заниматься делом, а только сидеть на одном месте, то рано или поздно так высидим целую стайку существ, которых Чарльз Дарвин называл не иначе как «беспокойными

мушками». А эти «беспокойные мушки» — не более чем старые-недобрые гремлины — если дать им слабинку, они измотают, отнимут у нас желание действовать и силу воли.

Я знал одного делового человека из Нью-Йорка, который изничтожил своих «беспокойных мушек», занявшись делом, погрузившись в него настолько, что у него не осталось ни секунды на то, чтобы вариться в собственных мыслях. Его зовут Тремпер Лонгмэн. Он посещал мои занятия и его рассказ о том, как он победил беспокойство, настолько меня заинтересовал и удивил, что я предложил отужинать после занятия. В итоге мы засиделись в ресторане чуть ли не до утра и обсуждали его приключения. Вот что он рассказал:

«Восемнадцать лет назад я тревожился настолько, что у меня развилась бессонница. Я раздражался по любому поводу, был постоянно напряжен, да и вообще нервы были ни к черту. Чувствовал, что все идет к нервному срыву.

А беспокоиться было из-за чего. Я работал заведующим финансами компании *Crown Fruit and Extract Company*. Мы вложили полмиллиона долларов в клубнику, расфасованную в консервные банки объемом один галлон¹. В течение двадцати лет мы снабжали этими банками производителей мороженого. И внезапно продажи остановились, потому что такие крупные игроки, как *National Dairy* и *Borden's*, резко наращивали производство и в целях экономии времени и денег стали закупать клубнику бочками.

¹ Галлон — мера объема. Один американский галлон соответствует примерно 3,7 литра.

А мы не только не смогли распродать партию ягод на полмиллиона, но и заключили контракт на закупку сырья на год вперед за миллион долларов! Мы уже заняли в банке 350 000 долларов. Погасить или возобновить эти кредиты не было никакой возможности. Не удивительно, что я так волновался!

Я помчался в Уотсонвилл, в Калифорнию, где располагалась наша фабрика, в надежде убедить президента в том, что условия изменились и что мы на грани разорения. Он отказывался верить: винил во всех грехах нью-йоркский офис, будто продавцы из нас никудышные.

Я умолял несколько дней, и он, наконец, сдался: фасовка ягод прекратилась, а свежее сырье распродали на рынке свежих ягод в Сан-Франциско. Проблемы были почти разрешены. Мне бы перестать волноваться, но я уже не мог. Беспокойство — это привычка, и у меня она уже развилась.

Вернувшись в Нью-Йорк, я стал беспокоиться обо всем: о вишне, которую мы закупаем в Италии, об ананасах, которые завозили с Гавайев, и так далее. Я был напряжен, выходил из себя по любому поводу, не мог спать, и, как уже говорил, все шло к нервному срыву.

От отчаяния я сменил образ жизни, который и излечил меня от бессонницы и тревог. Ушел с головой в работу. Загрузил себя настолько, что времени на волнение просто не осталось. До этого работал по семь часов в день. Теперь же — по пятнадцать-шестнадцать часов в сутки. Каждый день приходил в контору в восемь утра и уходил практически в полночь. Взял на себя новые обязанности, еще больше нагрузил себя ответственностью. Когда около

полуночи я возвращался домой и падал в кровать, то от усталости выключался уже через несколько секунд.

В таком режиме я проработал три месяца. Так как привычка беспокоиться исчезла, я вернулся к обычному семи- или восьмичасовому графику. Тот случай произошел восемнадцать лет назад, но с тех пор беспокойство и бессонница не донимали меня ни разу».

Прав был Джордж Бернارد Шоу, когда сказал: *«Залог несчастья — иметь свободное время, чтобы размышлять о том, счастливы вы или нет»*. Так не думайте о подобной чепухе! Закатайте рукава и займитесь делом. Кровь побежит быстрее по вашему телу, мозг заработает, и вскоре, вот увидите, беспокойство попросту не выдержит такого бешеного темпа и растворится. Займитесь делом. Не сидите сложа руки. Это самое дешевое лекарство на этой планете и, пожалуй, одно из лучших.

Итак, вот первое правило, чтобы избавиться от привычки беспокоиться:

**ЗАНЯТЬСЯ ДЕЛОМ.
ТРЕВОЖАЩИЙСЯ ЧЕЛОВЕК
ДОЛЖЕН ЗАБЫТЬСЯ В ДЕЛАХ,
ИНАЧЕ ГОРЕ ИССУШИТ ЕГО.**

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

НЕ ДАЙТЕ МЕЛОЧАМ ОТРАВЛЯТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Поделюсь с вами жуткой историей, которую буду помнить, скорее всего, до самой смерти. Ее мне рассказал Роберт Мур из Мэйплвуд, что в штате Нью-Джерси.

«Самый важный в жизни урок я получил в марте 1945-го, — начал он, — в море, на глубине 276 футов¹, у побережья Индокитая. Я был одним из восьми-десяти восьми членов экипажа подводной лодки *Baya S. S. 318*. Радар показал, что в нашу сторону движется небольшой японский конвой. Незадолго до рассвета мы погрузились для нападения. В перископ я увидел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мы выпустили три торпеды по сторожевику, но промахнулись. Судя по всему, механизмы всех трех снарядов дали сбой. Сторожевик, не зная, что его атакуют, продолжал двигаться по курсу. Мы уже собирались обстрелять последний корабль — минный заградитель, как вдруг он развернулся и пошел прямо на нас. Японский

¹ Примерно 84 метра. — Прим. пер.

самолет заметил нас на глубине шестидесяти футов и по радио передал наши координаты заградителю. Мы погрузились на 150 футов¹, чтобы избежать обнаружения, и приготовились к бомбардировке глубинными минами. Закрепили люки дополнительными болтами и, чтобы сделать ход лодки абсолютно неслышным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и все электроприборы.

Через три минуты начался настоящий ад. Вокруг лодки взорвалось сразу шесть глубоководных мин, а взрывная волна буквально вдавила подлодку к самому дну, на глубину 277 футов. Мы были в ужасе. Когда судно атакуют на глубине менее тысячи футов, это опасно; когда же глубина менее пятисот — это практически всегда заканчивается гибелью подлодки и экипажа. Мы же застряли на мелководье: с точки зрения безопасности судна и членов команды, 276 футов — примерно как стоять в тазу, в котором воды по колено. Пятнадцать часов к ряду минный заградитель сбрасывал на нас глубинные бомбы. Если такая бомба взрывается на расстоянии 17 футов² от подлодки, взрывная волна пробьет переборку. Десятки глубинных мин взрывались над нами, на расстоянии 50 футов³. Нам приказали «закрепиться» — то есть занять свои койки, лежать тихо и не дергаться. Я был так напуган, что с трудом дышал. А в голове снова и снова крутилось: „Нам конец... нам конец! нам конец!“ Так как вентиляторы и система охлаждения были

¹ Примерно 45 метров. — *Прим. пер.*

² Примерно 5 метров. — *Прим. пер.*

³ Около 15 метров. — *Прим. пер.*

выключены, температура воздуха внутри подлодки была больше 100 градусов¹, но меня бил такой озноб, что пришлось надеть свитер и куртку на меху. Правда, меня все равно трясло, зубы стучали, а тело покрылось холодным липким потом. После пятнадцати часов бомбежка внезапно закончилась. Вероятно, у японского минного заградителя кончились глубинные заряды, и он ушел. Те пятнадцать часов длились для меня пятнадцать миллионов лет. Перед глазами прошла вся жизнь. Вспомнились все плохие поступки, все мелочи, из-за которых я так тревожился. Перед службой на флоте я работал банковским клерком. Тогда я беспокоился из-за слишком долгого рабочего дня, ничтожной зарплаты, а еще о том, что повышение получить очень трудно. Тревожился из-за того, что не могу позволить собственный дом, новую машину, не могу купить жене хорошую одежду. Вспомнился ненавистный босс, который только и делал, что ругал и отчитывал меня! Вспомнил, как усталый и озлобленный приходил домой и ругался с женой из-за всякого вздора. Я переживал даже из-за здорового шрама на лбу, который получил в автомобильной аварии.

Какими важными казались эти вещи много лет назад, но как же они ничтожны, когда тебя в любой момент может разорвать глубинной миной! И тогда я поклялся, что, если когда-нибудь еще увижу солнце и звезды, никогда, никогда, никогда больше не буду тревожиться. Никогда! Никогда! Никогда! В те ужасающие пятнадцать часов внутри подлодки я узнал об искусстве жить гораздо больше, чем за четыре

¹ Примерно 40 градусов по Цельсию. — *Прим. пер.*

года изучения бухгалтерского учета в Сиракьюсском университете».

Мы нередко мужественно встречаем и с честью преодолеваем самые тяжкие жизненные испытания, но потом позволяем ничтожным и досадным мелочам свалить нас. Например, Сэмюэл Пепис описывал в своем знаменитом дневнике, как однажды наблюдал в Лондоне казнь сэра Гарри Вэйна. Сэр Гарри, взобравшись на эшафот, молил не о пощаде, а о том, чтобы палач случайно не задел болезненный нарыв на его шее!

Вот еще одно интересное открытие адмирала Берда, сделанное им во время гнетущих полярных ночей: его подчиненные намного чаще бесились из-за тех самых мелочей, чем из-за по-настоящему серьезных проблем. Они мужественно сносили опасности, лишения и мороз, который зачастую опускался ниже 80 градусов мороза¹. «Но, — писал адмирал Берд, — бывало, что друзья переставали разговаривать друг с другом потому, что один подозревал другого в том, что тот занимает своими инструментами его место. Еще я знал одного парня, который мог есть в столовой только найдя укромный уголок, из которого не будет виден один флетчерист², тщательно пережевывающий каждый кусочек двадцать восемь раз.

В полярном лагере подобные мелочи способны довести до безумия даже самых дисциплинированных мужчин».

¹ Примерно -27 градусов по Цельсию. — *Прим. пер.*

² Флетчерист — последователь Хораса Флетчера, утверждавшего, что для здоровья пищу необходимо пережевывать полностью. — *Прим. пер.*

А еще адмирал Берд, если бы знал, мог бы рассказать, что подобные мелочи доводят до безумия супругов и становятся причиной половины горя по всему миру.

По крайней мере, об этом говорят специалисты. К примеру, проведя более сорока тысяч бракоразводных процессов, судья Джозеф Сабат из Чикаго заявил: «Основная причина несчастливых браков — самые банальные житейские мелочи». А Фрэнк С. Хоган, бывший прокурор Нью-Йоркского округа говорит: «Добрая половина дел в уголовных судах возникает из-за пустяков. Спор в баре, домашняя ссора, неприятная фраза, обидное слово, грубое действие — все эти мелочи приводят к дракам и убийствам. Мало кого из нас намеренно обижают и ранят по-настоящему. Причина половины всего горя на земном шаре — крошечные уколы нашего чувства собственного достоинства, мельчайшие проявления неуважения, микроскопические встряски нашего тщеславия».

В начале брака Элеонора Рузвельт могла днями переживать из-за того, что новый повар приготовил неудачный обед. «Но если бы такое произошло сейчас, — говорит миссис Рузвельт, — я просто пожала бы плечами и забыла об этом». И правильно: вот отличный пример реакции взрослого человека. Даже Екатерина Великая, воплощение абсолютизма и деспотии, смеялась, когда повар портил какое-нибудь блюдо.

Однажды мы с миссис Карнеги ужинали у друга в Чикаго. Он сделал что-то не так, когда нарезал мясо. Я этого не заметил — да если бы и заметил, то не обратил бы внимания. Зато его жена глядела

в оба и наскочила на него прямо при нас: «Джон! — воскликнула она. — Ну что ты творишь! Разве нельзя хоть раз сделать все красиво!»

После этого она обратилась к нам: «Постоянно ошибается. Хотя мог бы и постараться». Ну, может, нарезка мяса и не его конек, но отдаю ему должное: жить с ней двадцать лет, должно быть, то еще испытание. Честное слово, я бы лучше спокойно съел парочку хот-догов с горчицей, чем отведал утку по-пекински и акульи плавники, слушая ее укоры.

Вскоре после того случая уже мы с миссис Карнеги принимали у себя друзей. Незадолго до их прибытия моя жена обнаружила, что три салфетки не сочетаются со скатертью.

«Побежала к повару, — позже рассказала она мне, — и оказалось, что те три салфетки в стирке. Гости на пороге. На замену времени нет. Я чуть не разрыдалась! В голове крутилась лишь одна мысль: „И что, теперь вечер насмарку?“ А потом подумала: „С чего бы? Ведь ужин с друзьями должен приносить удовольствие“. И я повеселилась на славу. Уж лучше пусть меня считают неряшливой хозяйкой, чем нервной стервой. Да и, насколько я заметила, на салфетки внимания никто и не обратил!»

Известный юридический принцип гласит: *de minimis non curat lex* — закон не занимается пустяками. Не должно беспокоиться по их поводу и человеку, ищущему спокойствия духа.

Как правило, чтобы перестать раздражаться по пустякам, нужно лишь изменить ментальную установку — негативное отношение на позитивное. Например, мой друг Гомер Крой, автор книги «Они должны были увидеть Париж» (*They Had to See Paris*)

и дюжины других, отлично описал этот процесс. Его сводили с ума батареи в его квартире, где он работал над очередной книгой. Пар шипел и трещал, и вместе с ним от раздражения шипел и Гомер, сидя за письменным столом.

«И вот однажды, — рассказывает Гомер Крой, — я поехал с друзьями на пикник. Сидел у костра, слушал потрескивание и шипение дров и думал о том, что эти звуки очень похожи на батареи дома. Так почему я люблю один звук и ненавижу другой? Дома я сказал себе: „Потрескивание дров в костре — приятный звук: батареи звучат примерно так же. Лягу спать и не буду отвлекаться на их звук“. Сказано — сделано. Еще несколько дней я обращал внимание на батареи, но вскоре и вовсе позабыл о них.

Так же и с другими пустячными беспокойствами. Мы отвлекаемся на них и злимся — и все потому, что преувеличиваем их важность...»

Дизраэли сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки». «Эти слова, — писал Андре Моруа в журнале *This Week*, — помогли мне пережить многие болезненные события: часто мы позволяем себе расстраиваться из-за вещей, которые следовало бы презреть и забыть... нам отпущено лишь несколько десятилетий, но мы выбрасываем множество невосполнимых часов и обдумываем обиды, о которых через год забудем не только мы, но и другие. Нет, давайте посвятим наши жизни взвешенным поступкам, ценным переживаниям, судьбоносным решениям и преодолению трудностей, ибо жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки».

Даже такой известный человек, как Редьярд Киплинг, подчас забывал, что «жизнь слишком коротка,

чтобы тратить ее на пустяки». Результат? Он и его шурин развязали самый знаменитый судебный процесс в истории Вермонта — тяжба была настолько жаркой, что о ней даже написали книгу «Ссора с участием Редьярда Киплинга в Вермонте» (*Rudyard Kipling's Vermont Feud*).

Вот как это было. Киплинг женился на девушке из Вермонта, Кэролайн Бэйлстир, и выстроил чудесный дом в Брэттлборо, где надеялся провести остаток жизни. Его шурин, Битти Бэйлстир, стал лучшим другом писателя. Они работали и отдыхали вместе.

Однажды Киплинг купил у Бэйлстира участок земли с уговором, что тот сможет каждый сезон косить там сено. Одним прекрасным днем Бэйлстир увидел, как Киплинг высаживает на этом лугу сад. Он моментально вскипел. Киплинг в долгу не остался, и тогда воздух в зеленых горах Вермонта наэлектризовался до предела!

Несколько дней спустя, когда Киплинг прогуливался на велосипеде, его шурин внезапно проехал перед ним на фургоне, запряженном лошадьми. Писатель упал и сильно ушибся. И тогда автор замечательных слов: «Постарайтесь сохранить голову, когда окружающие сходят с ума и винят во всем вас» — сам потерял голову и потребовал ареста Бэйлстира! Разгорелся сенсационный суд. Городок заполнили репортеры из всех крупных городов. Новости со скоростью молнии разлетелись по миру. Ссора так и не угасла. Из-за этого процесса Киплингу и его жене пришлось навсегда покинуть свой американский дом. И весь раздор и горечь из-за сущей безделицы — стога сена!

Двадцать четыре века назад Перикл произнес: «Граждане, мы слишком много времени тратим на мелочи». Да, воистину так!

Вот одна из самых занимательных историй, которую когда-либо рассказывал доктор Гарри Эмерсон Фосдик. В ней пойдет речь о битвах, в которых побывал лесной гигант, — в одних был победителем, в других — оказался побежденным:

«На склоне горы Лонгс-Пик, что в Колорадо, покоятся останки гигантского древа. Исследователи полагают, что оно простояло там около четырех сотен лет. Оно едва поднялось над землей, когда Колумб высадился на Сан-Сальвадор, и выросло до половины, когда пилигримы основали Плимут. За долгую жизнь в гиганта четырнадцать раз била молния, бесчисленные лавины и штормы четырех столетий прогрохотали мимо него. Исполин пережил всё. Но принял смерть от полчищ маленьких жучков, которые сровняли его с землей. Жучки проели кору и постепенно, атакуя снова и снова, истощили исполина. Лесной великан, которого не иссушили годы, не сожгли молнии, не сломали потоки, пал под натиском насекомых, которых человек может раздавить двумя пальцами».

Разве не похожи мы все на этого лесного воина? Каким-то чудом переживаем штормы, лавины и молнии, которые насылает на нас жизнь, но позволяем выедать наши сердца крошечным жучкам беспокойства, столь маленьким, что их можно раздавить между пальцами.

Однажды я путешествовал по национальному парку Титон в Вайоминге в компании Чарльза Сейфреда, старшего дорожного инспектора штата Вайоминг, и нескольких его друзей. Мы направлялись в имение Джона Д. Рокфеллера, расположенное на территории парка. Но машина, в которой я ехал, свернула не туда, потерялась, в итоге я оказался у главных ворот на час позже других автомобилей. Ключ от ворот был у мистера Сейфреда, поэтому он час ждал нас в жарком лесу, наводненном комарами. А как известно, эти насекомые способны свести с ума даже святого. Но Чарльз Сейфред оказался им не по зубам. Ожидая нас, он вырезал свистульку из осиновой палочки. Когда мы, наконец, подъехали, ругал ли он комаров? О нет, он играл на своей свистулке. Она до сих пор хранится у меня и напоминает о человеке, который сумел поставить пустяки на должное место.

Итак, вот второе правило, чтобы избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас:

**ДАВАЙТЕ НЕ БУДЕМ ОГОРЧАТЬСЯ ИЗ-ЗА
МЕЛОЧЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНО ПРЕЗРЕТЬ
И ПОЗАБЫТЬ. ПОМНИТЕ: «ЖИЗНЬ СЛИШКОМ
КОРОТКА, ЧТОБЫ ТРАТИТЬ ЕЕ НА ПУСТЯКИ».**

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ЗАКОН, КОТОРЫЙ АННУЛИРУЕТ МНОЖЕСТВО БЕСПОКОЯЩИХ ВАС ВЕЩЕЙ

Ярос на ферме в Миссури. Однажды, когда я помогал маме собирать вишню, я начал рыдать. Мама спросила: «Господи, Дейл, что случилось?» Сквозь слезы я ответил: «Боюсь, что меня похоронят заживо!»

Тогда я беспокоился постоянно. Когда начинались грозы, я боялся, что меня убьет молния. Когда у родителей было туго с деньгами, боялся, что мы умрем с голоду. Я боялся, что после смерти попаду прямиком в ад. Боялся, что мальчик постарше, Сэм Уайт, отрежет мои большие уши, ведь он не раз обещал сделать это. Боялся, что меня засмеют девчонки, если я проявлю к ним интерес и стану снимать шляпу при встрече. Ужасался от мысли, что ни одна девушка не захочет выйти за меня замуж. Переживал о том, что же скажу жене сразу после свадьбы. Все представлял, как нас обручат в какой-нибудь деревенской церквушке, мы усядемся в экипаж с бахромой на крыше и поедem назад на ферму... Но о чем

говорить во время поездки? Как поддерживать беседу? Как? Как? Вот о чем ломал я голову многими часами, когда вспахивал плугом поле.

Шли годы, и я осознал, что девяносто девять процентов вещей, из-за которых я изводил себя, так и не произошли.

Вот, например, мой страх молнии. Теперь-то я знаю, что, согласно данным национального совета по технике безопасности, шансы умереть от ее разряда — один к 350 тысячам.

Еще более нелепым оказалась боязнь быть похороненным заживо: шансы один к десяти миллионам. Я не мог даже представить себе это число, но все же однажды эта мысль испугала меня до слез.

Один человек из восьми умирает от рака. Если мне так нужно было о чем-то переживать, то стоило бояться рака, а не трястись от страха умереть из-за разряда молнии или задохнуться в гробу.

Напомню: речь шла о детских и подростковых страхах. Но и взрослые люди боятся множества несуразных вещей. Мы с вами избавились бы от девяноста процентов страхов, если бы на минутку прекратили самоистязание беспокойством, обратились к закону больших чисел и разобрались, обоснованы ли наши переживания.

Самая известная в мире страховая компания *Lloyd's* находится в Лондоне, зарабатывает несчетные миллионы долларов благодаря человеческой тяге беспокоиться о вещах, которые происходят очень редко. Фактически эта фирма заключает пари с клиентами на то, что вселяющие в них страх катастрофы никогда не случатся. Однако *ставками* они это не называют. По их словам, это «страхование».

Хотя, по сути, это та же игра на деньги, основанная на законе больших чисел. Эта замечательная фирма процветает вот уже более двух сотен лет — и, если люди не изменятся, она будет и пятьдесят столетий спустя страховать все что можно и что нельзя, зарабатывая немислимые суммы на несчастных случаях и катастрофах, которые по закону больших чисел происходят не так часто, как кажется клиентам.

Если мы ознакомимся с законом больших чисел, мы будем поражены некоторыми открытиями. К примеру, знай я, что в течение следующих лет мне придется принять участие в такой мясорубке, как битва при Геттисберге, то я пришел бы в ужас. Без лишних раздумий я бы постарался заполучить все возможные страховки. Составил бы завещание и уладил все земные дела. Я бы сказал себе: «Мне, скорее всего, не пережить этой битвы, так что постараюсь прожить оставшиеся несколько лет на полную». Но в то же время, согласно закону больших чисел, прожить от пятидесяти до пятидесяти пяти лет в мирное время настолько же опасно, как и в битве за Геттисберг. Вот к чему это все: в мирное время на одну тысячу умирает столько же людей в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет, сколько было убито на тысячу среди тех 163 000 солдат, столкнувшихся при Геттисберге.

Несколько глав этой книги были написаны в Охотничьем домике Лэмса Симпсона в Нам-ти-Тахе на берегу озера Боу в канадских Скалистых горах. Одним летом, во время отдыха, я познакомился там с мистером Гербертом Х. Селинджером и его женой из Сан-Франциско. Сдержанная, излучающая спокойствие миссис Селинджер производила впечатление

человека, который не беспокоился никогда в жизни. Однажды вечером перед горящим камином я поинтересовался у нее, знакомо ли ей состояние тревоги.

«Знакомо? — удивилась она. — Да оно однажды чуть не разрушило мою жизнь. Прежде чем я смогла преодолеть беспокойство, я одиннадцать лет прожила в собственном аду. Я была раздражительна и взрывалась по любому поводу. Жила в постоянном напряжении. Раз в неделю я садилась на автобус и отправлялась из Сан-Матео в Сан-Франциско за покупками. Во время поездок я беспокоилась до дрожи. А вдруг я оставила включенный утюг на гладильной доске? А вдруг дом загорелся? А вдруг домработница сбежала, и дети остались одни? А вдруг дети катались на велосипедах и их задавила машина? И вот нередко напряжение от этих ужасных мыслей становилось настолько невыносимым, что, не купив все необходимое, я мчалась домой. Не удивительно, что первый брак окончился катастрофой.

Мой второй муж — юрист. Он очень вдумчивый, спокойный и никогда ни о чем не беспокоится. Всякий раз, когда я волновалась, он говорил: „Погоди, давай разберемся... Что тебя тревожит? Давай применим закон больших чисел и пойдем, случится это или нет“.

Помню, однажды мы ехали по проселочной дороге из Альбукерке, Нью-Мексико, в Карлсбадские пещеры и попали под жуткий ливень.

Машину заносило и мотало из стороны в сторону. Управлять ей было практически невозможно. Я была уверена, что нас вот-вот стащит в канаву. Но муж только повторял: „Я еду очень медленно. Вряд ли случится что-то страшное. Если даже и съедем в канаву,

то, согласно закону больших чисел, вряд ли серьезно пострадаем“. Его спокойствие и уверенность передались и мне.

А одним летом мы пошли в поход по долине Туквин в канадских Скалистых горах. Вечером мы остановились на ночевку на высоте семи тысяч футов над уровнем моря¹. Налетевший ураган грозил в клочья разорвать палатки. Они были привязаны тонкими тросами к деревянному настилу. Внешний полог бешено болтался на ветру. Я представляла, что свирепый ветер сорвет его и унесет в небо. Было так страшно! Но муж повторял: „Смотри, дорогая, с нами проводники фирмы *Brewsters*, а они отлично знают свое дело. Вот уже шестьдесят лет они разбивают лагеря в этих горах. Наша палатка повидала много сезонов и до сих пор цела. Если применить закон больших чисел, то и этой ночью с ней ничего не случится. А даже если ее и унесет, мы укроемся в других. Так что постарайся расслабиться, все будет хорошо“. И я расслабилась и спокойно проспала остаток ночи.

Несколько лет назад в нашей части Калифорнии вспыхнула эпидемия полиомиелита. В былые времена я впала бы в истерику, но мужу удалось уговорить меня включить голову и действовать рационально. Мы приняли все возможные меры: забрали детей из школы, не пускали их на разные мероприятия и в кино. Проконсультировались с управлением здравоохранения и выяснили, что даже во время самой свирепой волны детского полиомиелита, охватившей штат, по всей Калифорнии заразились 1835 детей. А средний показатель

¹ Примерно 2133 метра. — *Прим. пер.*

при вспышках — около двух или трех сотен заболевших. В общем, несмотря на эти все равно ужасающие цифры, согласно закону больших чисел, шансы, что заразятся и наши дети, довольно малы.

„По закону больших чисел этого не произойдет“, — как ни странно, но эта фраза уничтожила девяносто процентов моих тревог. За эти двадцать лет моя жизнь стала спокойной и счастливой. Я о таком и мечтать не смела».

Считается, что львиная доля нашего беспокойства — плод бурного воображения, не имеющий ничего общего с реальностью. Оглядываясь назад, на прожитые годы, я понимаю, что именно воображение и породило большинство моих страхов».

Джим Грант рассказал, что пришел к тому же выводу. Он владел *James A. Grant Distributing Company*, базирующейся в Нью-Йорке. Его компания заказывала по десять вагонов апельсинов и грейпфрутов из Флориды за раз. Однажды он признался, что буквально истязал себя вопросами, вроде: а что, если поезд сойдет с рельсов? а вдруг мои фрукты разбросает по окрестностям? а что, если обрушится мост и мои вагоны упадут вместе с ним? Разумеется, груз был застрахован, но он опасался, что потеряет рынок, если вовремя не доставит фрукты. В конце концов, он даже пошел к врачу, ведь боялся, что из-за беспокойства у него открылась язва желудка. После осмотра доктор сказал, что с ним все в порядке, кроме расшатанных нервов.

«И меня осенило, — рассказывал он, — я начал думать. И спросил себя: „Так, смотри, Джим Грант, сколько вагонов с фруктами ты перевез за эти годы?“ Ответ: „Около двадцати пяти тысяч“. Я пошел дальше:

„А сколько из этих вагонов сошли с рельсов?“ Ответ: „Ну, может, пять“.

„Всего пять из двадцати пяти тысяч? А что из этого следует? А то, что соотношение — один к пяти тысячам! Другими словами, согласно закону больших чисел, да еще подкрепленному опытом, шанс, что один из твоих вагонов сойдет с рельсов, — один к пяти тысячам. Так о чем ты переживаешь?“

Но я продолжил размышлять: „А вдруг мост рухнет?“

И ответил вопросом на вопрос: „А сколько вагонов грохнулись вместе с мостом?“

Ответ: „Ни одного“.

И тогда я задал себе судьбоносный вопрос: „А не дурень ли ты, что готов до язвы желудка беспокоиться о мосте, который даже не упал, и о сошедших с рельсов вагонах, если шансы этого — один к пяти тысячам?!“

Посмотрел на все это с другого ракурса и даже устыдился: глупо как-то. И тогда я решил: уж лучше пусть за меня беспокоится закон больших чисел. С тех пор никаких подозрений на желудочную язву!»

Я слышал, как Эл Смит, занимавший пост губернатора Нью-Йорка, отвечал на многочисленные нападки политических оппонентов неизменной фразой: «Давайте ознакомимся с данными...» Ознакомимся с данными! После этих слов он обычно приводил конкретные факты. Последуем же примеру старого мудрого Эла Смита: будем изучать документы и цифры. Так мы достоверно узнаем, обоснованны ли наши волнения и страхи о вероятном будущем. Именно так и поступил Фредерик Дж. Мальстедт, когда думал, что лежит в собственной могиле. Вот какой

историей он поделился на одном из наших занятий в Нью-Йорке:

«В самом начале июня 1944-го я лежал в окопе возле Омаха Бич. Я служил в 999-й роте связистов, и мы только-только закрепились в Нормандии. Когда я впервые взглянул на свой одиночный окоп — обычную прямоугольную яму, то решил, что он уж очень похож на могилу. Когда я залег и попытался уснуть, то чувствовал, что действительно лежу в могиле. Я снова и снова говорил себе: *«Может, этот окоп станет моим последним пристанищем...»*

Когда в одиннадцать часов вечера налетели немецкие бомбардировщики и на нас посыпались бомбы, я был парализован от ужаса. Первые две или три ночи я не спал вовсе. К пятой или шестой нервы были уже на пределе. Было очевидно: если не предпринять чего-то, свихнусь окончательно. Я напомнил себе, что прошло уже пять ночей, а я все еще жив — впрочем, как и все солдаты в моем подразделении.

Ранено было всего двое — да и то они пострадали не от немецких бомб, а от осколков снарядов наших собственных зенитных орудий. В общем, я решил перестать волноваться и сделать что-нибудь полезное: соорудил толстую деревянную крышу над своим окопом, чтобы защититься от осколков. Еще представил огромную территорию, на которой размещено мое подразделение. Затем сказал себе, что я могу умереть в этом глубоком узком окопе только при прямом попадании. По моим расчетам вероятность прямого попадания бомбы именно в меня — один к тысяче. Через пару ночей такое отношение успокоило меня настолько, что я спал даже во время налетов!»

В военно-морских силах Соединенных Штатов использовали закон больших чисел, чтобы поднять боевой дух личного состава. Один бывший моряк рассказал мне, что, когда его и его ребят направляли на танкеры, перевозящие высокооктановое топливо, они боялись до дрожи. Они были уверены: если торпеда попадет в танкер с высокооктановым бензином на борту, судно моментально взлетит на воздух вместе с командой.

Однако флотское командование владело другими данными: они опубликовали статистику, согласно которой из сотни танкеров, атакованных торпедами, шестьдесят остались на плаву. А среди сорока затонувших только пять кораблей опустились на дно быстрее чем за десять минут. Значит, команда успеет покинуть судно и вероятность жертв крайне мала. Добилось ли командование своей цели?

«Когда я узнал об этом, мандраж как рукой сняло, — признался Клайд У. Маас из города Сент-Пол в штате Миннесота, который и поделился этой историей. — Вся команда успокоилась. Мы знали: у нас есть шанс. По закону больших чисел мы, скорее всего, не умрем».

Чтобы избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас, вот третье правило:

«ДАВАЙТЕ ИЗУЧИМ ФАКТЫ».
СПРОСИМ СЕБЯ: «КАКОВА ВЕРОЯТНОСТЬ
ПО ЗАКОНУ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ, ЧТО
СОБЫТИЕ, О КОТОРОМ Я ТАК ПЕРЕЖИВАЮ,
СЛУЧИТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ?»

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

СМИРИТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНЫМ

Однажды в детстве я играл с друзьями на чердаке старого заброшенного бревенчатого дома на северо-западе Миссури. Я взобрался на оконную раму и спрыгнул. На указательном пальце левой руки у меня было кольцо. В то мгновение, когда я оттолкнулся от подоконника, оно зацепилось за торчавшую шляпку гвоздя, и палец оторвался.

Я кричал. Был в ужасе. Был уверен, что точно умру. Но рука зажила, и больше я об этом не переживал. Да и какой смысл? Я смирился с неизбежным.

Теперь я могу прожить месяц и ни разу не вспомнить, что на левой руке у меня всего четыре пальца.

Несколько лет назад я встретил человека, который обслуживал грузовой лифт в одной из высоток центра Нью-Йорка. Его левая рука была отрезана по кисть. Я спросил, беспокоит ли его потеря руки, на что он ответил: «О, нет, практически не думаю о ней. Я не женат, так что сам забочусь о себе и вспоминаю о руке, только когда пытаюсь продеть нитку в иголку».

Вообще поразительно, как быстро мы способны смириться практически с чем угодно, приспособиться к новой жизни и позабыть о случившемся.

В этой связи я частенько вспоминаю слова, сохранившиеся на руинах церкви пятнадцатого века в Амстердаме, в Голландии. Надпись на фламандском гласит: «Все есть как есть. Иначе быть не может».

На своем жизненном пути мы с вами встречали и еще не раз встретим множество неприятных вещей, которые такие, как есть. И другого не дано. И у нас есть выбор: принять их и приспособиться либо бунтовать, сопротивляться, портить свою жизнь и, возможно, даже заработать нервный срыв.

Вот мудрый совет одного из моих любимых философов, Уильяма Джеймса: *«Будьте готовы принимать вещи такими, каковы они есть. Смирение — первый шаг к преодолению последствий любого несчастья»*. Элизабет Коннли из Портленда, что в штате Орегон, пришлось пережить трагедию, чтобы понять эту истину. Вот ее письмо:

«В тот самый день, когда Америка праздновала победу наших войск в Северной Африке, я получила телеграмму от военного министерства: мой племянник, которого я любила больше всех людей на свете, пропал без вести. Вскоре пришла вторая, в которой говорилось о том, что он погиб.

Я была буквально раздавлена горем. До этого момента я была уверена, что судьба ко мне благосклонна. У меня была любимая работа. Я помогала воспитывать этого племянника. Мне он казался идеальным мужчиной. Мне казалось, что жизнь щедро вознаграждает меня за все вложенные усилия!.. И вот — телеграмма. Мой мир рухнул. Жить больше незачем.

Я забросила работу, друзей. Замкнулась в себе. Меня душили скорбь и обида. За что у меня забрали любимого племянника? Ну почему этот чудесный мальчик, у которого вся жизнь впереди, должен был умереть? Я не могла смириться. Горе было столь сильным, что я решила бросить работу, исчезнуть, спрятаться в своих слезах, печали и ожесточенной обиде.

Я убирала рабочее место, готовясь уволняться, когда наткнулась на забытое письмо — как раз от того самого племянника, которое он написал мне, когда несколько лет назад скончалась моя мама. „Мы все будем скучать по ней, — писал он, — особенно ты. Но знаю, ты переживешь эту утрату и будешь жить дальше. Твои убеждения попросту не позволят поступить иначе. Где бы я ни был, какое бы расстояние ни разделяло нас, никогда не забуду тех чудесных вещей, которые ты для меня открыла. Всегда буду помнить, как ты учила меня с улыбкой мужественно встречать все, что происходит в моей жизни“.

Я прочитала и перечитала то письмо. Было ощущение, что он рядом. Он будто говорил: почему бы тебе не последовать собственной философии, которой ты учила и меня? Продолжай жить, что бы ни случилось. Спрячь страдания под улыбкой и живи.

И я вернулась к работе. Перестала печалиться и сопротивляться. Снова и снова повторяла себе: все уже случилось. Ничего не вернуть. Зато я могу и буду жить дальше, ведь он этого хотел. Я с головой ушла в работу. Я писала письма солдатам — сыновьям других матерей и отцов. Пошла на уроки в вечернюю школу для взрослых, чтобы сделать жизнь интереснее и завести новых друзей. До сих пор не могу поверить, насколько сильно изменилась. Я перестала

оплакивать навечно утраченное прошлое. Теперь я радуюсь каждому дню, живу с удовольствием — как и хотел мой племянник. Я примирилась с судьбой. Приняла свою судьбу. Теперь я живу более полной и счастливой жизнью, чем когда-либо раньше».

Элизабет Коннли познала то, что рано или поздно предстоит осознать каждому из нас: необходимо признать неизбежное и смириться с ним. «Все есть как есть. Иначе быть не может». И это отнюдь не простенький урок. Даже короли, царственно сидящие на тронах, должны время от времени напоминать себе о нем. Вот какие слова в рамке висели на стене библиотеки ныне покойного Георга V в Букингемском дворце: «Научи меня не требовать невозможного и не рыдать о непоправимом». Вот как ту же мысль выразил Шопенгауэр: «Достаточный запас покорности — залог счастливой жизни».

Очевидно, только сами по себе жизненные обстоятельства не делают нас счастливыми или несчастными. Именно наше отношение и реакция на обстоятельства влияют на наши чувства. Иисус говорил, что царство небесное сокрыто в каждом из нас. Но и ад находится там же.

Если понадобится, каждый из нас выдержит и переживет самые ужасные трагедии и злоключения. Временами может казаться, что мы не справимся, не выдержим, но мы располагаем удивительно большими внутренними силами, которые помогут двигаться дальше, — нужно лишь обратиться к ним. Мы сильнее, чем думаем.

Ныне покойный Бут Таркингтон говаривал: «Я переживу все, что пошлет жизнь, кроме одного, — слепоты. Этого я не вынесу».

И вот однажды, когда ему было уже за шестьдесят, он взглянул на ковер на полу. Цвета были смазаны. Узоры расплывались. Писатель отправился к врачу и узнал страшную правду: он терял зрение. Один глаз уже практически ослеп, за ним перестанет видеть и второй. Случилось то, чего он боялся больше всего на свете.

И что же Таркингтон? Кричал ли он: «Вот он, конец моей жизни!» Нет, к своему удивлению, он не упал духом. Более того: даже не растерял чувства юмора. Ему досаждали «хлопья», которые проплывали у него перед глазами и мешали смотреть. Так вот, когда особенно большое пятно закрывало обзор, он говорил: «Привет! Это снова дедуля! Посмотрим, куда он направится этим чудесным утром!»

Может ли судьба сломить столь крепкого духом человека? Разумеется, нет. Некоторое время спустя, очутившись в полной темноте, Таркингтон сказал: «Оказалось, я смог пережить потерю зрения, ведь человек способен пережить многое. Теперь я знаю, что, потеряй я все пять чувств, смог бы жить в своем внутреннем мире. Ведь именно внутренним взоромзираем мы на жизнь, именно во внутреннем мире живем, осознаем мы это или нет».

В надежде вернуть зрение писатель перенес более двенадцати операций за год. Под местным наркозом! Сопrotивлялся ли он? Таркингтон знал, что это необходимо. Он понимал: это единственный возможный способ, поэтому оставалось только принять испытание с достоинством, чтобы облегчить собственные страдания. Он отказался от отдельной палаты в больнице и предпочел общую, где лежали другие люди со своими недугами. Он пытался поднимать их дух.

Когда наступало время для повторной операции, четко осознавая, что происходит с его глазами, он напоминал себе, насколько ему повезло. «Замечательно! — говорил он — Как замечательно, что теперь наука в состоянии работать со столь деликатным органом, как человеческий глаз!»

У обычного человека случился бы нервный срыв, если бы ему пришлось перенести более двенадцати операций за год и познать слепоту. Однако Таркингтон говорил: «Я ни за что не променял бы эти переживания на более радостные». Этот опыт научил его смирению. Он узнал, что вынесет любые испытания, которые пошлет ему судьба. То, что на практике пережил Таркингтон, Мильтон описал как: «Несчастье — не ослепнуть, а так и не смириться со слепотой».

Маргарет Фуллер, известная феминистка из Новой Англии, провозгласила своим девизом фразу: «Я принимаю Вселенную!»

Когда об этом в Англии прослышал старый ворчун Томас Карлайл, он крикнул: «Ей-богу, уж ей-то давно пора!» И ей-богу, нам с вами бы тоже лучше примириться с тем, что изменить нельзя!

Если мы будем кричать, пинаться, кусаться и злиться, мы ничего не изменим. Зато нам под силу измениться самим. Это мне прекрасно известно. Пробовал сам.

Однажды я отказался принять одно неизбежное происшествие. Повел себя как дурак и стал сопротивляться. По собственной прихоти наполнил свои ночи адской бессонницей. Сам призвал в свою жизнь все то, чего так старательно избегал. Наконец, после

годовой пытки, я принял то, на что не мог повлиять с самого начала.

Еще многие годы назад я должен бы был воскликнуть словами Уолта Уитмена:

«Как мне устоять против ночи, бурь, голода, осмеяния, случайностей, отказов, как мне стать спокойным, как деревья и животные».

Я двенадцать лет проработал на ферме со скотом и ни разу не видел корову с высокой температурой из-за того, что на пастбище в Джерси была засуха, выпал мокрый снег, похолодало или из-за того, что ее дружок слишком заглядывался на другую телочку. Животные одинаково спокойно встречают ночь, грозы и голод, поэтому им не знакомы нервные срывы или язвы желудка на нервной почве, они не сходят с ума от переживаний.

Полагаете, я пытаюсь убедить читателя склоняться перед любой трудностью, возникающей на жизненном пути? Ничуть не бывало! Это фатализм в чистом виде. Пока есть хоть небольшой шанс исправить положение, нужно бороться! Но когда здравый смысл подсказывает, что мы столкнулись с чем-то неподвластным, с ситуацией, которая не может произойти иначе, то давайте же во имя здоровья рассудка «не оглядываться назад, не оборачиваться назад и не скорбеть о том, чего нет».

Покойный Хокс, бывший декан Колумбийского университета, однажды поделился своим новым девизом — стишком Матушки Гусыни:

*Чем бы ты ни заболел,
Лекарство есть, иль нет совсем
Коль есть, старайся отыскать,
Коль нет — не мучайся зазря.¹*

Во время работы над этой книгой я побеседовал с некоторым числом лучших руководителей Америки — меня особенно впечатлило то, что каждый из них научился смиряться с неизбежным, и их жизнь была избавлена от беспокойства. Если бы они этого не сделали, то не выдержали бы нагрузки и сломались. Вот несколько примеров.

Джеймс К. Пенни, основатель сети магазинов *J. C. Penney*, работающих по всей стране, рассказал: «Я бы не беспокоился, даже если бы потерял все до последнего доллара, потому что не вижу смысла в беспокойстве. Я делаю все, что могу, а остальное оставляю на милость богов».

Практически то же самое сказал и Генри Форд: «Когда я не могу разобраться с делами, я оставляю их разбираться с самими собой».

Когда я спросил К. Т. Келлера, который в то время возглавлял корпорацию *Chrysler*, о том, как справляется с беспокойством он, он ответил: «Всякий раз, когда возникает трудная задача, если я в состоянии с ней разобраться, я действую. Если нет — просто забываю о проблеме. Никогда не тревожусь о будущем, потому что знаю: ни одному из живущих на Земле человеку не известно наверняка, что произойдет. В формировании будущего замешано

¹ Перевод А. Хохули.

столько разнообразных сил! И никому не под силу разгадать, что именно приводит их в действие, или понять их. Так зачем же беспокоиться об этих неизвестных силах?» К. Т. Келлер был бы крайне смущен, если бы его назвали мыслителем. Он просто отлично знает свое дело, но тем не менее он сформулировал ту же философию, которую еще девятнадцать веков назад Эпиктет проповедовал в Риме: «Есть лишь один путь к счастью — перестать тревожиться о том, на что мы не можем повлиять».

Сара Бернар — Божественная Сара, как называли ее — ярчайший пример человека, умеющего смиряться с неотвратимым. Половину века она буквально царствовала на театральных подмостках четырех континентов — была любимой актрисой всего мира. И вот, когда ей был семьдесят один год и она потеряла всё — деньги, славу и положение, — профессор Поззи из Парижа сообщил ей, что необходимо ампутировать ее ногу. Во время плавания через Атлантику она упала на палубу в шторм и сильно повредила ее. Развился флебит. Нога стала сохнуть. Боль была такой непереносимой, что доктор посчитал ампутацию просто необходимой. Правда, он побаивался сказать вспыльчивой и даже грозной Божественной Саре о предстоящей операции. Он был уверен, что ужасные новости вызовут у нее приступ истерики. Но врач ошибался. Пару секунд Сара внимательно смотрела на него, а затем тихо произнесла: «Если выбора нет, пусть будет так». Такова судьба.

Когда ее увозили в операционную, ее сын стоял и плакал. Но она весело помахала ему и крикнула: «Никуда не уходи, я скоро!»

По пути на операцию она продекламировала сцену из одной пьесы, в которой играла. Ее спросили, сделала ли она это, чтобы подбодрить себя. Актриса ответила: «Нет. Чтобы взбодрить врачей и медсестер. Им предстоит нелегкое дело».

Восстановившись после операции, Сара Бернар отправилась в мировое турне и еще семь лет очаровывала публику.

«Когда мы перестаем бороться с неизбежным, — писала Элси Маккормик в статье для *Reader's Digest*, — мы высвобождаем силы, благодаря которым можем улучшить нашу жизнь и сделать ее более наполненной».

Ни у одного человека, живущего на этой планете, не хватит эмоциональных и жизненных сил на то, чтобы противостоять неизбежному и в то же время создавать новое. Либо одно, либо другое. Можно либо гнуться под натиском жизненных бурь, либо сопротивляться и в конечном итоге сломаться.

Именно это я наблюдал на собственной ферме в Миссури. Я высадил на участке десятки деревьев. Поначалу они росли с ошеломительной скоростью. Затем налетел ледяной шторм, и каждая веточка молодых деревьев покрылась толстым слоем замерзшей воды. Но вместо того, чтобы благоразумно согнуться, саженцы горделиво стояли ровно и, не выдержав веса ледяной корки, сломались. Пришлось их выкорчевать. Мои деревца не овладели мудростью северных лесов. Мне доводилось путешествовать по вечнозеленым лесам Канады, простирающимся на многие сотни миль. Тем не менее ни разу мне не встретилась ель или сосна, сломавшаяся под тяжестью снега или льда. Эти вечнозеленые леса умеют

гнутья, у них хватает мудрости склонять ветви, они умеют сживаться с неизбежностью.

Мастера джиу-джитсу учат своих воспитанников «гнутья, как ива, а не сопротивляться, как дуб».

Как думаете, почему шины вашего автомобиля выдерживают такую нагрузку и не разваливаются на первой кочке? Вообще, вначале производители покрышек пытались создать шину, которая бы противостояла ударам дороги. Но такая покрышка очень скоро превращалась в лохмотья. Затем попробовали использовать более эластичный материал. И такая покрышка смогла сносить куда большие нагрузки, ведь она поглощала удары дороги. Так вот и мы с вами продержимся намного дольше, и путешествие сквозь десятилетия будет куда приятнее, если научимся поглощать удары ям на ухабистой дороге жизни.

Что случится со мной и с вами, если мы будем сопротивляться ударам судьбы, вместо того чтобы поглощать их? Если не будем «гнутья, как ива», а предпочтем бороться подобно дубу? Ответ прост. Мы запустим серию внутренних конфликтов. Мы будем напряжены, встревожены, раздражительны и неуравновешенны.

Если мы пойдем дальше и откажемся принимать суровую реальность, замкнемся в собственном чудном мире, мы сойдем с ума.

Во время войны миллионы испуганных солдат должны были выбирать: смириться с неизбежностью либо сломаться в борьбе с реальностью. В качестве примера возьмем Уильяма Х. Касселиуса из Глендейла, штат Нью-Йорк. Вот его история, которой он поделился на одном из наших занятий

в Нью-Йорке. Его повествование вызвало целую бурю одобрения.

«Вскоре после того, как я поступил на службу в береговую охрану, меня направили в одно из самых горячих местечек на нашей стороне Атлантики. И назначили меня инспектором по взрывчатым веществам. Только представьте. Меня! Продавец сладостей — инспектор по взрывчатым веществам! А кровь в жилах обычного продавца тортиков и пирожных, знаете ли, стынет от одной мысли, что ему придется стоять на тысячах тонн тротила. На обучение выделили всего два дня, от полученных знаний мне стало еще дурнее. Никогда не забуду первое задание. В туманный, промозглый день меня отправили на открытый пирс Кейвен-Поинт в Бейонне, штат Нью-Джерси.

Меня определили на корабль в трюм номер пять. Мне выделили пятерых грузчиков. Спины у них были крепкие, но они ничего не смыслили во взрывчатке. А ведь они грузили не петарды, а сверхмощные фугасные бомбы, в каждой из которых было по тонне тротила — достаточно, чтобы тот старый корабль взлетел на воздух, а от команды и вовсе ни кусочка не осталось. Бомбы опускались на двух тросах. Я все думал: „А что, если один канат соскользнет или порвется! Ох, мамочки, что будет! Как же страшно!“ Меня била дрожь, во рту пересохло, колени тряслись, в ушах стучало сердце. Но убежать нельзя. Это уже дезертирство. Я опозорюсь, мои родители будут опозорены, а самого меня могут и пристрелить за оставление службы. Нет, бежать нельзя. Нужно остаться. Я наблюдал за небрежностью, с которой те портовые грузчики обращались со сверхмощными фугасными

бомбами. Корабль взорвется в любую минуту. Через час-другой такой леденящей кровью пытки, я наконец включил голову. Провел с собой „разъяснительную беседу“: „Значит так, смотри сюда! Ну взорвешься ты, ну и что! Даже глазом моргнуть не успеешь и ничего не почувствуешь! Легкая смерть. Всяко лучше, чем, например, от рака. Не будь дураком. Вечно все равно жить не будешь! Или выполняй приказ или получай пулю в лоб. Так что начни получать удовольствие“.

И таким образом я говорил с собой несколько часов — и мне полегчало. В конце концов я прогнал беспокойство, смирившись с неизбежным.

Никогда не забуду этот урок. Теперь, как только начинаю волноваться о том, на что не могу повлиять, говорю себе: „Забудь“. Оказывается, это помогает даже продавцу кондитерских изделий».

Браво! Троекратное «ура!» продавцу кондитерских изделий!

Пожалуй, помимо распятия Христа уход из жизни Сократа — самая известная смерть за всю историю человечества. Без сомнения, люди и десять тысяч столетий спустя будут восхищаться описанием этого события Платоном — самым красивым и эмоциональным текстом в литературе. Группа жителей Афин, завидовавших старому босоногому Сократу, составила против него жалобу — состоялся суд, и философа приговорили к смерти. Тюремщик, сочувствовавший Сократу, подал ему чашу с ядом со словами: *«Прими же с легкостью то, чего не избежать»*. Сократ так и сделал. Он встретил смерть со спокойствием и смирением, достойными святого.

«Прими же с легкостью то, чего не избежать» — эти слова были произнесены за триста девяносто девять

лет до рождения Христа, но наш измученный беспокойством мир нуждается в их мудрости как никогда. *«Прими же с легкостью то, чего не избежать».*

Я читал все книги и журнальные статьи, в которых было хотя бы несколько слов о том, как избавиться от беспокойства... Хотите узнать лучший совет касемо беспокойства, который я извлек из всего этого чтения? Что ж, вот эти шестнадцать слов, которые каждый из нас просто обязан поместить на зеркало в ванной комнате, чтобы во время умывания смывать и все беспокойство с нашего разума. Эта бесценная молитва написана доктором Рейнгольдом Нибуrom:

*Господь, ниспошли мне
смирение, чтобы принять неизбежное,
мужество, чтобы изменить посильное,
и мудрость, чтобы распознать разницу.*

Чтобы избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас, следуйте четвертому правилу:

СЧИТАЙТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНЫМ.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

УСТАНОВИТЕ ОГРАНИЧИТЕЛЬ НА БЕСПОКОЙСТВО

Хотите научиться зарабатывать деньги на Уолл-стрит? Тогда обрадую вас: таких охотников наберется около миллиона. И если бы я знал ответ на вопрос «как?», эта книга продавалась бы по десять тысяч долларов за экземпляр. Все же есть один отличный трюк, которым с успехом пользуются некоторые игроки. Вот какой историей со мной поделился Чарльз Робертс, советник по инвестициям.

«Я приехал в Нью-Йорк из Техаса с двадцатью тысячами долларов, которые дали мне друзья, чтобы вложить их в ценные бумаги, — начал Чарльз Робертс, — думал, я неплохо разбираюсь в фондовой бирже, но потерял все до цента. Сначала получил отличный доход от некоторых сделок, но в итоге потерял всё.

Из-за своих денег я не очень расстраивался, — продолжил мистер Робертс, — но вот потерю денег друзей переживал очень сильно, хотя и знал, что на их благосостоянии это особо не отразится. Стыдно и даже страшно было встречаться с ними снова,

после того как наша затея пошла прахом. Но, к моему величайшему удивлению, они не только не рассердились, но оказались неисправимыми оптимистами.

Я прекрасно понимал, что торгую наугад: мой успех зависел от удачи и мнений других людей. В общем, играл на бирже „на слух“.

Начал анализировать свои ошибки и решил, что не вернусь на биржу, пока не разберусь в тонкостях. И вот однажды я познакомился и завязал дружбу с самым успешным игроком — Бертоном С. Кастлом. Я был уверен, что могу многому у него научиться, ведь на Уолл-стрит каждый знал: удача сопутствует ему год за годом. Я отлично понимал, что такую долгую и успешную карьеру не построить лишь на случае и везении.

Он задал мне несколько вопросов о том, как я торговал до этого, а потом изложил самый важный, на мой взгляд, принцип торговли на бирже. Он сказал: „Я устанавливаю «ограничитель потерь» на каждую сделку, которую совершаю. Если я покупаю бумаги, скажем, по пятьдесят долларов за штуку, я тут же накладываю на нее «ограничитель» при стоимости сорок пять долларов. Вот для чего это нужно: если цена одной бумаги упадет более чем на пять пунктов, весь пакет продается автоматически, тем самым потери составляют не более пяти пунктов.“

Если вкладывать с умом, — продолжил старый мастер, — и использовать это правило, то в среднем доходы будут десять, пятнадцать или даже пятьдесят пунктов. Соответственно, ограничивая потери пятью пунктами, можно ошибаться более чем в половине случаев и все равно зарабатывать отличные деньги“.

Я взял на вооружение этот принцип и пользуюсь им до сих пор. Он сберег мне и моим клиентам не одну тысячу долларов.

Некоторое время спустя я понял, что „принцип ограничителя“ можно использовать не только на рынке ценных бумаг. Я стал накладывать „ограничитель“ на другие сферы жизни, не связанные с финансами. Я применял это правило ко всем беспокойствам и обидам. Чудесная вещь, скажу я вам.

Например, я частенько обедаю с другом, который редко приходит вовремя. Раньше половину своего обеденного часа я обижался, злился и беспокоился, пока он, наконец, не объявлялся. Наконец, я рассказал ему об ограничительном принципе на беспокойства. Я сказал: „Билл, мой ограничитель на ожидание тебя — ровно десять минут. Если опаздываешь более чем на десять минут, наша договоренность об обеде будет «продана» и я уйду“.

Вот это да! Как жаль, что у меня не хватило ума еще много лет назад наложить «ограничители» на свою нетерпеливость, вспыльчивость, тягу к самооправданию, сожаления и эмоциональное и умственное напряжение. Почему я не додумался взвесить каждую ситуацию, угрожающую моему душевному спокойствию, и сказать себе: «Смотри сюда, Дейл Карнеги, об этой штуке можно беспокоиться ровно столько и не больше». Ну почему?

И все же нужно отдать себе должное: по меньшей мере в одном случае я таки воспользовался здравым смыслом. И то был не повседневный выбор, а очень тяжелое событие, когда я бессильно наблюдал, как мои мечты, планы на будущее и работа нескольких лет превращались в ничто. Сейчас расскажу. Мне

едва перевалило за тридцать, и я решил посвятить жизнь написанию романов. Я хотел стать вторым Фрэнком Норрисом, Джеком Лондоном или Томасом Харди. Намерение было настолько серьезным, что я два года провел в Европе, где мог дешево жить за доллары, ведь в то время, после Первой мировой войны, яростно работал печатный станок. Все два года я писал свое выдающееся произведение. Я нарек свое детище «Метель» — отличное название, тем более что реакция издателей была ледяной, как снежная буря на равнинах Дакоты. Когда мой литературный агент, наконец, сообщил мне, что все без толку, что у меня нет дара, нет таланта для художественной литературы, мое сердце чуть не остановилось. Ошеломленный, я покинул его кабинет как в тумане. Меня будто мешком по голове огрели. Я был оглушен. Я осознал, что стою на жизненном перекрестке и должен принять судьбоносное решение. Что делать? Какой путь избрать? Лишь недели спустя туман рассеялся. В то время я не слышал фразы: «наложить ограничитель на беспокойство», но, оглядываясь назад, сейчас понимаю, что именно это и сделал тогда. Списал два года на литературный эксперимент, коим они и были, и двинулся дальше. Вернулся к организации занятий и преподаванию взрослым, а в свободное время писал биографии известных людей — биографии и познавательные книги наподобие той, что вы читаете сейчас.

Доволен ли я, что принял тогда именно то решение? Доволен? Да каждый раз, когда я об этом думаю, готов выбежать на улицу и плясать от счастья! Могу смело сказать, что с тех пор ни дня, ни минуты не сожалел о том, что не стал вторым Томасом Харди.

Одной ночью, сто лет назад, когда в лесах на берегу Уолденского пруда зловеще ухали совы, Генри Торо обмакнул гусиное перо в самодельные чернила и написал в своем дневнике: «Цена любой вещи — это количество так называемой жизни, которое необходимо обменять на этот предмет сразу или в течение длительного периода».

Или другими словами: мы совершаем глупость, когда отдаем за что-то больше жизненных сил и времени, чем оно стоит.

И тем не менее Гилберт и Салливан предпочли переплатить. Они виртуозно создавали веселые слова и веселую музыку, но, к сожалению, оказались неспособны наполнять радостью собственные жизни. Они создали самые очаровательные оперетты, которые когда-либо видел свет: «Терпение», «Корабль Ее Величества „Пинафор“», «Микадо». Эти талантливые люди не смогли умерить собственный пыл. Они отравили годы совместной работы ссорой о такой ерунде, как стоимость ковра! Салливан заказал новый ковер для театра, который они купили вместе. Стоило Гилберту увидеть счет, как он тут же взорвался от злости. Разразился страшнейший суд, и они больше никогда не разговаривали друг с другом. Когда Салливан писал музыку для новой постановки, он отправлял ее по почте Гилберту, а тот, в свою очередь, так же по почте, посылал ему либретто. Однажды им пришлось выйти на поклон к публике вместе, но они стояли на разных краях сцены и кланялись в разные стороны, чтобы даже не видеть друг друга. У них не хватило здравого смысла, чтобы наложить на обиды «ограничитель», как это сделал Линкольн.

Однажды, во время гражданской войны, когда некоторые друзья Линкольна на чем свет стоит поносили его заклятых врагов, он сказал: «Судя по всему, у вас куда больше злости на моих недругов, чем у меня самого. Быть может, у меня ее слишком мало. Но никогда не думал, что такие чувства приносят пользу. Необязательно тратить половину и без того не очень длинной жизни на ссоры. Если человек перестает нападать на меня, я никогда не оборачиваю прошлое против него».

К сожалению, моя старая тетя Эдит не умела прощать, как Линкольн. Они с дядей Фрэнком жили на заложенной ферме. На участке была крайне бедная, заросшая сорняками и изрытая канавами земля. Жизнь у них была ой какой тяжелой — приходилось экономить каждый цент. Однако тетя Эдит любила покупать новые занавески и разные безделушки, чтобы хоть как-то оживить убогий дом. Все эти «роскошества» она покупала в долг в магазине хозяйственных товаров Дэна Эверсола в Мэривилле, штат Миссури. Дядя Фрэнк очень переживал из-за их долгов. Как и многие фермеры, он боялся брать вещи в кредит, поэтому тайком попросил Дэна Эверсола, чтобы тот перестал продавать его жене вещи. Узнав об этом, она взвилась до потолка и была не менее зла на мужа и почти пятьдесят лет спустя. Сам слышал, как она с горечью и злобой рассказывала эту историю не раз и даже не два. Последний раз я видел ее, когда ей было под восемьдесят. Тогда я сказал: «Тетя Эдит, знаю, дядя Фрэнк своим поступком тебя унизил, но не кажется ли тебе, что жалобы почти полвека спустя куда хуже того единственного проступка?» С таким же успехом я мог бы сказать это стене.

Тетя Эдит сполна заплатила за затаенную злобу и горькие воспоминания своим душевным спокойствием.

В семь лет Бенджамин Франклин совершил промашку, которую помнил еще семьдесят. Однажды семилетнему мальчугану понравился свисток. Да настолько, что он прибежал в игрушечную лавку, высыпал перед продавцом все свои медяки и потребовал свисток, даже не узнав цену. «И вот я вернулся домой, — писал он другу семьдесят лет спустя, — и стал бегать по всем комнатам и изо всех сил дуть в свисток». Но когда старшие братья и сестры узнали, что он заплатил за игрушку больше положенного, они подняли его на смех. Он же, по его собственным словам, горько расплакался от досады».

Представляете, прошли годы, Франклин получил мировую известность, стал послом во Франции, но все это время помнил о том, что однажды отдал за игрушку больше, чем та стоила, и о том, что в итоге «свисток принес больше огорчения, чем радости».

Однако Франклин извлек важный урок из того случая: «Я вырос, стал выходить в свет и наблюдать за поступками других. Думаю, я встречал многих, очень многих людей, которые *переплачивали за свисток*. Если коротко, я полагаю, что огромная доля людских несчастий происходит от того, что они надеются на вещи не соответствующей им стоимостью и *переплачивают за свои „свистки“*».

Гилберт и Салливан переплатили за свой «свисток». И тетя Эдит. И Дейл Карнеги — да еще и не раз. Не избежал этой участи даже сам бессмертный Лев Толстой, автор величайших романов «Война и мир»

и «Анна Каренина». В Британской энциклопедии написано, что в последние двадцать лет жизни Лев Толстой был самым почитаемым человеком во всем мире. В течение двадцати лет, до самой его смерти, — с 1890 по 1910 год к его дому неиссякаемым потоком шли обожатели, чтобы взглянуть на его лицо, услышать голос или даже хотя бы дотронуться до его одежды. Каждое его высказывание, будто божественное откровение, старательно заносилось в записные книжки. Но в жизни — в обычной земной жизни, у семидесятилетнего Толстого было еще меньше здравого смысла, чем у семилетки Франклина! Можно сказать, не было вовсе.

Только подумайте. Толстой женился на девушке, которую очень любил.

Обоим было настолько хорошо друг с другом, что порой они на коленях просили у Бога позволения и дальше жить в непрекращающемся божественном наслаждении. Однако жена Толстого по природе была ревнива. Иногда она, переодевшись в крестьянскую одежду, следила за ним, даже когда тот гулял по лесу. Между ними то и дело вспыхивали чудовищные перепалки. Ревность женщины была столь неистовой, что она даже прострелила фотографию собственной дочери из ружья. Она каталась по полу с пузырьком опия у губ, угрожая совершить самоубийство, в то время как испуганные дети, забившись в угол, кричали от ужаса.

А как же вел себя сам Толстой? Не стану осуждать его за то, что он перебил всю мебель: такая выходка жены выведет из себя кого угодно. Но он делал и кое-что намного, намного хуже. Вел тайный дневник. Да, дневник, в котором перекладывал всю

вину на жену! Вот его «свисток»! Он хотел, чтобы будущие поколения оправдали его и возложили всю ответственность на супругу. А как же отвечала жена? Разумеется, вырывала целые страницы из дневника и сжигала их. Она завела собственный, в котором представляла тираном мужа. Она даже написала повесть под названием «Чья вина?», в которой выставила писателя домашним тираном, а себя представила в роли мученицы.

И зачем? Для чего эти двое превратили свой единственный дом в «приют для сумасшедших», как писал сам Толстой? Очевидно, причин несколько. Но можно смело сказать: одна из них — сильное желание впечатлить нас с вами. Да-да, как ни странно, но мы и есть те потомки, о чьем мнении они так заботились! Заботит ли нас то, кто виноват? Нет — у нас слишком много собственных проблем, чтобы хоть минуту размышлять о перипетиях в жизни Толстых. Подумать только, какую цену заплатили эти несчастные за свой «свисток»! Полвека в сущем аду только из-за того, что ни у одного не хватило здравого смысла сказать: «Довольно!» Потому что ни один не смог здраво оценить положение и твердо сказать: «Давай сейчас же наложим „ограничитель“ на эту проблему. Мы впустую разбазариваем наши жизни. Давай остановимся сию же минуту».

Да, я действительно полагаю, что здравая оценка — один из самых важных секретов душевного спокойствия. Уверен, мы станем волноваться вполтину меньше, если выработаем собственный золотой стандарт, по которому сможем определять истинную цену вещей, чувств, поступков и событий в нашей жизни.

Вот пятое правило, чтобы избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас:

**КАК ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ ПОТРАТИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ НА НЕЧТО СОМНИТЕЛЬНОЕ,
ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ТРИ ВОПРОСА:**

- 1. Насколько для меня на самом деле важно то, о чем я беспокоюсь?**
- 2. В какой момент стоит наложить на нее «ограничитель» и забыть?**
- 3. Какова настоящая цена этому свистку? Отдал ли я уже больше, чем он стоит?**

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

НЕ ПИЛИТЕ ОПИЛКИ

Влюбой момент, даже когда пишу эти слова, за моим окном я могу увидеть следы динозавра, отпечатанные на плотной глине и камне. Я выкупил их у музея Пибоди Йельского университета. У меня имеется и письмо от хранителя музея Пибоди, в котором говорится, что возраст этих следов — сто восемьдесят миллионов лет. Даже самому недоразвитому дикарю не пришла бы в голову идея вернуться на сто восемьдесят лет назад, чтобы что-то изменить в этих отпечатках. Эта идея, сама по себе, не более глупая, чем привычка беспокоиться, ведь мы не в состоянии вернуться даже на сто восемьдесят секунд в прошлое, но, увы, многие из нас заняты постоянным беспокойством. Разумеется, мы в состоянии повлиять на последствия события, случившегося сто восемьдесят секунд назад, но мы никак не можем изменить само событие, которое уже произошло.

Господь дал нам лишь один способ извлекать пользу из прошлого: спокойно разобрать совершенные ошибки, извлечь необходимые уроки и напроочь забыть о произошедшем.

Знаю, так и есть, но всегда ли у меня хватало здравого смысла и мужества поступать именно

так? В качестве ответа на этот вопрос расскажу вам об одном фантастическом уроке, которым одарила меня судьба много лет назад. Тогда я умудрился в буквальном смысле прохлопать более трехсот тысяч долларов и не заработать ни цента. Вот как это было: я запустил крупномасштабный проект по образованию для взрослых, открыл отделения во множестве городов и щедро потратился на накладные расходы и рекламу. Я был настолько погружен в преподавание, что у меня не было ни времени, ни желания присматривать за финансовой стороной предприятия. Я был так наивен, что мысль нанять надежного и опытного управляющего даже не приходила мне в голову.

И вот, где-то год спустя, я наконец узнал пугающую и отрезвляющую правду. Несмотря на огромный приток учеников, мы не получили никакого дохода. Мне надлежало бы сделать две вещи. Во-первых, последовать примеру Джорджа Вашингтона Карвера, который потерял сорок тысяч долларов при банкротстве банка, — а ведь эту сумму он копил всю жизнь. Когда его спросили, знает ли он, что у него не осталось ни цента, он ответил: «Да, мне говорили» — и продолжил читать лекцию. Он выбросил воспоминания об этой потере и никогда больше о ней не говорил.

Во-вторых, мне следовало проанализировать ошибки и извлечь урок.

Признаюсь, ничего из этого я не сделал. Зато с головой бросился в омут беспокойства. Несколько месяцев прошли как в тумане. Я плохо спал и сильно похудел. Вместо того чтобы усвоить этот болезненный урок, я повторил ту же схему, но в меньших масштабах!

Стыдно признаваться во всех этих глупостях. Но еще давным-давно я выяснил, что намного проще «научить двадцать человек поступать правильно, чем следовать собственным советам самому».

Как жаль, что у меня не было возможности обучаться в школе Джорджа Вашингтона в Нью-Йорке и посещать занятия доктора Пола Брэндуайна, у которого учился и уроженец Нью-Йорка Аллен Сондерс!

Мистер Сондерс однажды поделился со мной самым важным в его жизни уроком, который преподавал ему доктор Пол Брэндуайн.

«Я был еще подростком, — начал рассказ Аллен Сондерс, — но уже тогда я постоянно беспокоился. Без конца волновался из-за совершенных ошибок. После контрольной или экзамена лежал ночью в кровати и из страха, что не сдал, грыз ногти. Постоянно вспоминал уже сделанные вещи — все думал и думал, как бы нужно было поступить правильнее. Прокручивал в памяти то, что сказал в прошлом, и придумывал, как бы сказал иначе.

И вот одним утром наш класс ввалился в школьную лабораторию, где проходили занятия по гигиене. На краю стола учителя, мистера Брэндуайна, стояла бутылка молока, и мы все смотрели на нее и гадали, какое отношение она имеет к гигиене. Во время урока доктор Пол Брэндуайн резко встал — и смахнул молоко в раковину. Он воскликнул: „Не расстраивайтесь из-за пролитого молока!“¹

¹ Речь об английской пословице Don't cry over spilt milk (Не плачь из-за пролитого молока). Она означает, что не стоит расстраиваться из-за того, что уже не изменить, тем более если это такая мелочь, как пролитое молоко.

Потом он позвал всех нас к раковине, показал на осколки стекла и утекающее молоко и сказал: „Смотрите внимательно, я хочу, чтобы вы запомнили это на всю жизнь. Молока больше нет — сами видите, как оно исчезает. И как бы мы ни сустились, ни рвали на себе волосы, ни капли уже не вернуть. Будь я поаккуратнее, я не пролил бы молоко. Но теперь уже поздно — остается лишь махнуть рукой, забыть и идти дальше“.

Тот небольшой опыт, — продолжал Аллен Сондерс, — прочно засел в моей памяти и остался со мной, даже когда выветрилась вся стереометрия и латынь. Более того, в то утро я узнал о жизни больше, чем за все четыре года обучения в старшей школе. Тогда я усвоил, что нужно стараться не разливать молоко, но уж если это случилось и оно уже утекло в раковину, забыть о случившемся и жить дальше».

Некоторые читатели хмыкнут и скажут, мол, столько шума из-за заезженной поговорки. И так ясно — что упало, то пропало. Согласен, выражение старое, избитое и приевшееся. Каждый слышал его тысячу раз. Но еще я прекрасно знаю, что эти расхожие, надоевшие поговорки хранят в себе мудрость поколений в сжатом виде. Они выковывались в кузницах человеческого опыта и бесчисленное количество раз бережно передавались потомкам. Если бы вы поставили своей целью прочесть все труды о спокойстве лучших умов всех времен и народов, вы бы не встретили ничего более очевидного, но в то же время столь глубокого, как эти избитые выражения: «Не переходи мост, до которого еще не дошел» и «Что упало, то пропало». Если бы мы жили хотя бы по этим двум пословицам, а не смотрели на них свысока, эта

книга нам бы и не понадобилась. А если бы мы жили, прислушиваясь к большинству старых пословиц, наши жизни были бы почти идеальными. Но ведь знание не имеет силы без применения, а цель этой книги не в том, чтобы сообщить вам нечто революционное. Нет, цель этой книги — напомнить вам то, что вы и так знаете, растолкать и вдохновить вас на применение этих знаний.

Всегда восторгался людьми, такими как ныне почивший Фред Фуллер Шедд. Они обладают талантом облекать известные истины в новые, красочные формы. Когда мистер Шедд работал редактором *Philadelphia Bulletin*, он выступал перед выпускным классом колледжа и спросил собравшихся: «Кто из вас пилил дрова? Поднимите руки». Таких оказалось множество. Тогда он задал еще один вопрос: «А многим ли доводилось пилить *опилки*?» Ни одной руки.

«Разумеется, распилить опилки невозможно! — пояснил мистер Шедд. — Они уже распилены! Так же и с прошлым. Когда вы переживаете об уже свершившихся событиях, на самом деле вы пытаетесь распилить опилки».

Когда звезде бейсбола Конни Маку был семьдесят один год, я поинтересовался, переживал ли он когда-нибудь из-за проигранных игр.

«О да, — ответил Конни Макк, — но от этой глупой привычки я избавился еще много лет назад. Просто однажды осознал, что это абсолютно бесполезное занятие. Водой, что утекла в ручей, муки не намелешь».

И действительно, водой, которая утекла в ручей, вы не сможете ни распилить бревна, ни намолоть

муки. Зато очень даже можно состарить лицо морщинами и заработать язву желудка.

Однажды я обедал с Джеком Демпси в День Благодарения, и за индейкой под клюквенным соусом он рассказал о бое, в котором уступил титул чемпиона мира в тяжелом весе Танни. Как можно догадаться, этот проигрыш сильно ударил по его самолюбию. «В середине боя я вдруг осознал, что стал стариком. К концу десятого раунда я все еще был на ногах, но не более. Лицо было разбито, глаза почти закрылись. Я увидел, как рефери поднял руку Джина Танни в знак победы. Я больше не чемпион мира. Под проливным дождем поплелся через толпу в раздевалку. Одни люди пытались схватить меня за руку, другие плакали.

Через год я провел еще один бой против Танни. Без толку. Карьере конец. Трудно было не переживать из-за этого, но я сказал себе: „Не буду жить прошлым и рыдать из-за разлитого молока. Да, пропустил удар в челюсть от судьбы, но свалить себя не дам“».

И Джек Демпси стал бороться. Как? Повторял ли он себе снова и снова: «Не буду беспокоиться из-за прошлого»?

Нет. Это лишь заставило бы его постоянно прокручивать в голове картинки из прошлого. Он смирился с поражением, оставил его позади и начал строить планы на будущее. Открыл «Ресторан Джека Демпси» на Бродвее и *Great Northern Hotel* на Пятьдесят седьмой улице. Занялся организацией боев и сам участвовал в показательных поединках. Загрузил себя делами настолько, что у него не осталось ни времени, ни желания вариться в прошлом.

«В последние десять лет мне живется намного интереснее, чем когда я был чемпионом», — признался Джек Демпси.

Еще мистер Демпси рассказал мне, что прочел не так много книг, но, сам того не подозревая, следовал совету Шекспира: «Мудрые никогда не сокрушаются из-за потерь, но с готовностью исправляют последствия».

Чем дольше я изучаю историю, читаю биографии знаменитостей и наблюдаю за поведением людей в трудных ситуациях, все больше и больше поражаюсь и вдохновляюсь способностью некоторых оставлять трагедии позади и жить нормальной жизнью.

Мне довелось посетить тюрьму Синг-Синг, и больше всего меня удивило то, что арестанты казались такими же счастливыми, как и большинство обычных людей на свободе. Поделился этими наблюдениями с Льюисом Лоузом — начальником тюрьмы в то время, и он пояснил, что, когда заключенные только попадают в стены Синг-Синга, они, как правило, полны обиды и озлоблены. Но несколько месяцев спустя большинство, как правило, самых умных, отбрасывают мысли о своих злоключениях, успокаиваются, смиряются с тюремным бытом и стараются сделать свое пребывание как можно более сносным. Мистер Лоуз привел в пример одного заключенного, садовника, который даже пел, когда работал на грядках тюремного огорода и заботился о цветнике.

Заключенный, который пел, ухаживая за цветами, выказывал куда большую осознанность, чем большинство из нас. Он, видимо, понимал, что:

*Судьба начертана пером суровым,
Вся набожность, весь ум не в силах снова
Строку начать иль прежнюю стереть,
И нет тех слез, что смоют хоть полслова.¹*

Так зачем лить слезы? Естественно, каждый из нас совершал промахи и глупости! Так что же? Кто не без греха? Ведь даже сам Наполеон проиграл треть важных для него сражений. Быть может, в среднем наши шансы на успех ненамного хуже. Как знать.

Как бы то ни было, всей королевской коннице и всей королевской рати не вернуть прошлого. А значит, давайте запомним шестое правило:

НЕ ПЫТАТЬСЯ ПИЛИТЬ ОПИЛКИ.

¹ Перевод Е. Саркисянц.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ КРАТКО:

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ПРИВЫЧКИ
БЕСПОКОИТЬСЯ
ДО ТОГО, КАК ОНА
ИЗБАВИТСЯ ОТ ВАС**

- Правило 1.* Вытесните беспокойство из сознания, займите себя чем-нибудь. Работа и увлекательная деятельность — один из наилучших терапевтических подходов, чтобы прогнать «беспокойных мушек».
- Правило 2.* Не расстраивайтесь по пустякам. Не позволяйте мелочам, этим вездесущим крошечным термитам, подтачивать ваше счастье.
- Правило 3.* Используйте закон больших чисел для искоренения беспокойства. Спрашивайте себя: «Какова вероятность того, что это событие не произойдет вовсе?»
- Правило 4.* Смиряться с неизбежным. Если знаете, что происходящее не подвластно вам и вы не можете никоим образом

повлиять на положение, скажите себе:
«Все есть как есть. И иначе быть не может».

Правило 5. Наложите «ограничитель» на свое беспокойство. Научитесь определять, сколько волнения вы можете потратить на вещь или событие, и придерживайтесь выбранного уровня.

Правило 6. Позвольте прошлому похоронить своих мертвецов. Не пилите опилки.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

**СЕМЬ СПОСОБОВ
НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ
УМИРОТВОРЕНИЕМ
И СЧАСТЬЕМ**

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

ВОСЕМЬ СЛОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Вот какой вопрос несколько лет назад мне задали на одной радиопередаче: «Поделитесь самым важным жизненным уроком?»

Ну это просто: пожалуй, самый важный урок — это понимание того, насколько важно то, что мы думаем. Если я узнаю, что вы думаете, я пойму, кто вы на самом деле. Именно наши мысли делают нас теми, кто мы есть. Ментальные установки, то есть отношение к жизни, — решающий фактор того, какой будет наша судьба. Эмерсон сказал: «Человек — это то, о чем он думает каждый день». Разве может быть иначе?

Теперь я твердо убежден, что самая большая проблема, с которой должны справляться и вы и я — пожалуй, это вообще единственная важная проблема в жизни каждого, — выбирать правильные мысли. И если это удастся, мы встанем на прямой путь к решению всех остальных проблем. Марк Аврелий, великий философ, правивший Римской империей, выразил это в восьми словах, *которые*

определят вашу судьбу: «Наша жизнь такова, как мы о ней думаем».

Да, если у нас радостные мысли — мы будем счастливы. Если мысли тяжелые — будем несчастны. Если наши мысли полны страха, мы будем всего бояться. Если часто будем думать о болезнях, будем болеть. Если будем думать о поражении, то оно будет подкарауливать нас за каждым углом. Если же мы будем упиваться жалостью к себе, окружающие будут сторониться и избегать нас. Как говорил Норман Винсент Пил¹: «Вы не таковы, как о себе думаете. Вы — то, что вы думаете».

Пытаюсь ли я убедить дорогого читателя в том, что ко всем жизненным неурядицам нужно относиться со слепым оптимизмом? Нет, к сожалению, все устроено не так просто. Но я советую позитивное, а не негативное отношение к миру. Другими словами, следует заботиться о решении проблем, но не беспокоиться о них. Заботиться и беспокоиться — в чем разница? Сейчас объясню. Каждый раз, когда я пересекаю вечно загруженные улицы Нью-Йорка, я забочусь о том, чтобы не попасть под машину, но беспокойства у меня на этот счет нет. Заботиться — значит понимать суть проблемы и методично решать ее. Беспокоиться же — ходить по кругу, с каждым разом все глубже загоняя себя в тупик.

Человек может быть озабочен своими проблемами и все же ходить с гордо поднятым подбородком и гвоздикой в петлице. И я был рядом, когда именно

¹ Норман Винсент Пил (1898–1993) — американский писатель, священник, автор книги «Сила позитивного мышления».

так поступал Лоуэлл Томас. Мне выпала честь вместе с Лоуэллом Томасом презентовать его известные фильмы о кампании Алленби-Лоуренса во время Первой мировой войны. Он и его помощники снимали боевые действия на шести фронтах, а самое главное — привезли множество фотографий Т. Э. Лоуренса¹ и его экзотической арабской армии, а также документальный фильм о том, как Алленби покорил Святую землю. Его подкрепленные изображениями рассказы под названием «С Алленби в Палестине и с Лоуренсом в Аравии» стали сенсацией в английской столице и по всему миру. В Лондоне даже отложили начало оперного сезона, чтобы Томас продолжал рассказывать свои захватывающие истории и показывать фильмы в оперном театре Ковент-Гарден. За фурором в Лондоне последовало успешное турне по многим странам. А затем он два года готовился к съемке документальных картин о жизни в Индии и Афганистане и после череды неудач он оказался в Лондоне без средств к существованию. В то время я был с ним. Помню, как нам приходилось есть дешевую еду в закусочных *Lyons' Corner House*. А ведь мы бы не смогли питаться и там, не займи мистер Томас денег у известного шотландского художника Джеймса Макбейна. Вот в чем суть этой истории: даже когда дела у Лоуэлла Томаса шли из рук вон плохо и у него были огромные долги, он был обеспокоен, но не беспокоился. Он отлично понимал: позволить превратностям судьбы поставить себя на колени — значит

¹ Томас Эдвард Лоуренс (1888–1935) — британский археолог, военный, писатель и дипломат, во время Первой мировой войны участвовал в арабском восстании, направленном против Османской империи.

стать бесполезным для окружающих, и, главное, для кредиторов. Поэтому каждое утро он покупал цветок, продевал его в петлицу и с высоко поднятой головой энергично шагал по Оксфорд-стрит. Его мысли всегда были смелы и направлены в будущее, он не позволял неудачам сломить себя. Для него поражения были частью игры — важной тренировкой, которую нужно пройти тому, кто хочет достичь высоты.

Состояние ума влияет даже на физические способности тела. Отлично это описал в своем замечательном буклете на пятьдесят четыре страницы «Психология силы» (*The Psychology of Power*) известный английский психиатр Дж. А. Хэдфилд: «Я предложил трем мужчинам поучаствовать в эксперименте по изучению влияния мысленного внушения на физическую силу при помощи динамометра». Участникам предстояло изо всех сил сжимать динамометр в трех различных ситуациях.

В первый раз мужчины сжимали силомер в нормальном бодрствующем состоянии — средний результат составил 101 фунт¹.

Во второй раз измерения производились после сеанса гипноза, во время которого доктор Хэдфилд внушил подопытным, что они очень слабы. Средний результат — 29 фунтов², что меньше трети от предыдущего показателя. (Любопытно, что одним из участников был профессиональный боксер, и, когда во время гипноза ему сказали, что он слаб, он проговорил, что его рука «маленькая, прямо как у младенца».)

¹ Около 45 килограммов. — Прим. пер.

² Примерно 13 килограммов. — Прим. пер.

В третий же раз силу участников замеряли уже после сеанса гипноза, во время которого им внушили, что они очень сильны. Средний результат — 142 фунта¹. Итак, когда их мозг был настроен на мысли о силе, объективный результат увеличился почти вполтину.

Вот какой силой обладает ментальная установка.

Чтобы наглядно продемонстрировать чудесную силу мысли, расскажу вам невероятный случай, который занял почетное место в истории Америки. Я мог бы написать о нем целую книгу, но буду краток. Морозным октябрьским вечером, вскоре после окончания гражданской войны, в дверь мамыши Вебстер, жены отставного капитана корабля, жившей в Эймсбери, штат Массачусетс, постучала бездомная женщина.

Когда мамаша Вебстер открыла дверь, на пороге стояло тощее, испуганное существо — «кожа да кости, в ней едва пятьдесят килограммов было». Незнакомка, некая миссис Гловер, объяснила, что ищет место, где она могла бы подумать и решить важную проблему, что днем и ночью беспокоила ее.

«Так почему бы вам не остаться здесь? — ответила миссис Вебстер. — Я в этом большом доме одна».

Миссис Гловер так бы и осталась с мамашей Вебстер, если бы на выходные из Нью-Йорка не приехал зять последней, Билл Эллис. Когда увидел в доме миссис Гловер, он вскричал: «В этом доме нет места проходимкам!» — и вытолкнул бездомную женщину вон. Шел проливной дождь. Несколько минут она

¹ Около 64 килограммов. — *Прим. пер.*

постояла, дрожа, а затем побрела по улице в поисках укрытия.

А вот самая удивительная часть истории. «Проложимке», которую выставил за порог Билл Эллис, было суждено оказать огромное влияние на образ мыслей людей по всему миру. Теперь миллионы последователей знают ее как Мэри Бейкер Эдди, основательницу Христианской Науки.

И ведь до того она знала лишь горе, болезни и трагедии. Вскоре после свадьбы скончался ее первый муж. Второй бросил ее и связался с замужней женщиной. В итоге он умер в богадельне. У нее был единственный ребенок — сын, которого из-за нищеты, болезни и неприязни со стороны семьи второго мужа пришлось отдать в приют, когда ему было всего четыре года. Она потеряла с ним связь и больше не видела на протяжении тридцати одного года.

Из-за слабого здоровья миссис Эдди всегда интересовалась «наукой исцеления разумом», как она сама это называла. Однако переломный момент в ее жизни случился в городе Линн, Массачусетс. Одним холодным утром она брела по улице, споткнулась, неудачно упала и потеряла сознание. Травма позвоночника была столь серьезной, что по всему ее телу ходили судороги. Врач считал, что она умрет. Если каким-то чудом она и выживет, заявил он, то больше никогда не встанет с постели.

Лежа на кровати, которая могла стать ее смертным одром, Мэри Бейкер Эдди раскрыла свою Библию и, как она рассказывала позже, по указанию божественной руки прочла следующие слова из Евангелия от Матфея: «И вот, принесли к Нему расслабленного, положенного на постели. И, видя

Иисус веру их, сказал расслабленному: дерзай, чадо! прощаются тебе грехи твои. Встань, возьми постель твою, и иди в дом твой. И он встал, взял постель свою и пошел в дом свой». Она говорила, что эти слова Иисуса придали ей такую силу, настолько укрепили ее веру, что она тут же встала и пошла.

«Тот случай, — заявила миссис Эдди, — стал для меня Ньютоновским яблоком, которое и привело меня к осознанию того, как оздоровить себя и помочь окружающим. Я получила научное доказательство того, что причина всего находится в разуме, а всякие явления — результат его работы».

Так Мэри Бейкер Эдди стала основательницей и верховной проповедницей новой религии — Христианской Науки, единственного религиозного движения, основанного женщиной, которое распространилось по всему земному шару.

Сейчас, наверное, вы говорите себе: «Да этот Карнеги еще и Христианскую Науку продвигает». А вот и нет. Ничего подобного. Я не последователь этого учения. Но чем дольше живу, тем сильнее верю в силу разума. Я уже много лет преподаю взрослым и прекрасно знаю, что мужчины и женщины могут побеждать беспокойство, страх и различные болезни, способны улучшить свою жизнь, изменив свои мысли. Я знаю! Знаю! Знаю! Я видел подобные трансформации сотни раз — столь часто, что уже и удивляться перестал.

К примеру, одна из таких перемен, отлично показывающих силу человеческого разума, произошла с моим учеником. У него случилось нервное расстройство. Что стало причиной? Беспокойство. Он рассказал: «Я беспокоился обо всем: о том, что

слишком худой; о том, что мне казалось, будто я лысею; боялся, что никогда не накоплю достаточно денег на свадьбу; что никогда не стану хорошим отцом; что теряю девушку, на которой хотел жениться; волновался из-за мысли, что живу неправильно. Беспокоился из-за того, какое впечатление произвожу на других. Беспокоился из-за того, что у меня может открыться язва желудка. В итоге больше не смог работать и уволился. Внутри меня копилось и копилось напряжение: я чувствовал себя паровым котлом без защитного клапана. Давление стало невыносимым, что-то должно было не выдержать, лопнуть — и не выдержало. Если у вас никогда не случалось нервного расстройства, молитесь Господу, чтобы оно никогда не случилось, ведь никакая физическая боль не может быть сильнее страданий разума.

Срыв был настолько сильным, что я не мог говорить даже с членами своей семьи. Мысли беспорядочно роились в голове, и унять их было выше моих сил. Я был переполнен страхом: подпрыгивал от малейшего шороха. Сторонился окружающих. Плакал без видимых причин.

Каждый день был сущим адом. Казалось, весь мир отвернулся от меня — и даже Бог. Я уже подумывал прыгнуть в реку и покончить со всем этим.

Но вместо этого я решил поехать во Флориду, надеясь, что смена обстановки облегчит страдания. Когда я садился в поезд, отец дал мне письмо и строго наказал не открывать его до тех пор, пока не пересеку границу Флориды. И вот я на месте. Был самый разгар туристического сезона, и комнату в гостинице найти не получилось, поэтому я снял спальное место в гараже. Попытался наняться

на грузовой корабль в Майами, но и с этим ничего не вышло. Оставалось только проводить все время на пляже. В общем, во Флориде мне было еще паршивее, чем дома. Распечатал папино письмо. Он писал:

„Сын, сейчас ты в тысяче пятистах милях от дома и тебе ведь не лучше? Я знал, что так и будет, ведь ты взял с собой единственный источник всех своих проблем, то есть себя. Твое тело и ум в полном порядке. И подкосили тебя не события, произошедшие с тобой, а то, что ты о них думал. Ведь «человек есть то, во что он верит в сердце своем». Сын, когда ты это поймешь, возвращайся домой, ибо будешь исцелен“.

Папино послание сильно меня разозлило. Я искал сочувствия, а не нравучений. От переполнявшего меня бешенства решил, что никогда больше не вернусь домой. Тем вечером я брел по одной из улочек Майами и проходил мимо церквушки, в которой шла служба. Идти все равно было некуда, вот и прокрался внутрь как раз на этих словах в проповеди: „Покоривший свой дух сильнее того, кто покорил город“. Когда, сидя в храме господнем, я услышал то же самое, что в письме писал папа, туман в голове тут же рассеялся. Впервые в жизни я думал ясно и стройно. Я понял, каким дураком был. Как же странно наконец увидеть себя по-настоящему: я хотел изменить весь мир, а на самом деле в корректировке нуждалась только линза камеры, через которую я смотрел на все вокруг, то есть мой ум.

Следующим же утром собрал вещи и двинул в сторону дома. Неделью спустя вернулся на работу. Через четыре месяца женился на девушке, которую так боялся потерять. Теперь у нас счастливая семья и пятеро детишек. В моей душе наступил мир,

да и в материальном плане все отлично. До нервного срыва я работал мастером в ночную смену и руководил восемнадцатью людьми. Сейчас же я директор картонной фабрики, на которой работает уже более четырехсот пятидесяти человек. Жизнь кажется мне более полной и даже более благосклонной ко мне, чем раньше. Теперь я по-настоящему ценю все, что у меня есть. Когда же подкрадываются неприятные мысли (ведь это время от времени случается с каждым), напоминаю себе, что нужно настроить фокус камеры, и все снова становится хорошо.

Честно говоря, я благодарен нервному срыву, ведь я на практике убедился в том, какое огромное влияние мысли оказывают на разум и даже тело. Теперь я умею делать так, чтобы мысли работали на меня, а не против. Папа был прав: причиной моих страданий были не внешние обстоятельства, а то, как я о них думал. И когда я это осознал, то действительно исцелился». Вот такой путь прошел тот человек.

Я глубоко убежден, что наше душевное спокойствие зависит не от того, что у нас есть, кем мы работаем или где живем, но лишь от нашего отношения к жизни и происходящему с нами. Внешние же обстоятельства сами по себе на это влияют мало. Возьмем, к примеру, старого Джона Брауна, которого повесили за захват арсенала Соединенных Штатов в Харперс-Ферри и призывы рабов к восстанию. На виселицу его везли на собственном гробу. Сидевший рядом тюремщик нервничал и беспокоился. Но старый Джон Браун был спокоен как слон. Глядя на вершины Голубого хребта, он воскликнул: «Какая красота! Никогда до этого не видел, насколько прекрасна наша страна».

Или же возьмем Роберта Фолкона Скотта — он и его команда стали первыми англичанами, добравшимися до Южного полюса. Их обратный путь можно назвать самым суровым путешествием, которые когда-либо совершал человек. У них закончились еда и горючее. Они не могли продолжать путь из-за яростного бурана — ветер был настолько силен, что прорезал полярный лед. Скотт и его команда знали, что умрут: у каждого из них был опиум на такой случай. Исследователи могли принять большую дозу наркотика и навеки мирно уснуть. Тем не менее к опиуму никто из них не прикоснулся, а умерли они «распевая веселые песни». Мы знаем об этом из прощального письма, которое вместе с их окоченелыми телами восемь месяцев спустя обнаружила поисковая экспедиция.

Несомненно, если мы будем поддерживать в себе мужество и спокойствие, то по пути на виселицу сможем наслаждаться красотой пейзажей, сидя на собственном гробу. Или же наполним свои палатки разудалыми песнями, умирая от голода и холода.

Три сотни лет назад то же самое осознал и Милтон, потеряв зрение:

*«Ум человека — в себе, и сам он
Способен превратить ад в рай и рай — в ад».*

Наполеон и Хелен Келлер¹ — отличная иллюстрация слов Мильтона. У Наполеона было все, о чем

¹ Хелен Келлер (1880–1968) — американская писательница, политический деятель. На втором году жизни перенесла заболевание, в результате чего потеряла слух и зрение, но смогла окончить колледж и стать писателем.

обычно мечтают люди, — слава, власть, богатства, — и в то же время на острове Святой Елены он признавался: «В моей жизни не было и шести счастливых дней подряд». А Хелен Келлер — слепая, глухая — говорила: «Как же прекрасна жизнь».

Если полвека жизни на земле меня хоть чему-то научили, так это тому, что «кроме нас, никто не принесет нам мир».

Я лишь пытаюсь повторить то, что Эмерсон столь точно выразил в заключительных строках своего эссе «Доверие к себе»: «Политическая победа, повышение дохода, выздоровление больного близкого человека, возвращение друга, которого вы давно не видели, или еще какое-нибудь замечательное внешнее происшествие повышает ваше настроение, и вам кажется, что жизнь налаживается. Не поддавайтесь этому состоянию — оно обманчиво. Так быть попросту не может. Никто, кроме вас, не принесет вам мир».

Еще Эпиктет, великий философ-стоик, говорил, что нам надлежит тратить куда больше сил на то, чтобы очищать ум от неправильных мыслей, чем на избавление тела от «опухолей и нарывов».

И несмотря на то, что мыслитель произнес эти слова девятнадцать веков назад, современная медицина подтвердила бы их правоту. Доктор Г. Кэнби Робинсон отмечал, что четыре из пяти пациентов больницы Джонса Хопкинса страдали от болезней, вызванных эмоциональным напряжением и стрессом. Зачастую это относилось и к пациентам с органическими нарушениями. «В конечном счете причина этих заболеваний — плохая приспособленность к жизни и неумение преодолевать неизбежно возникающие препятствия».

Вот какие шестнадцать слов сделал своим девизом великий французский философ Монтень: «Человек страдает не столько от того, что с ним происходит, сколько от своих мыслей об этом». А ведь именно мы управляем своими мыслями и мнениями.

К чему я клоню? Неужели я набрался наглости заявить вам в лицо, когда невзгоды вот-вот сломят вас, а ваши нервы будто под напряжением тока торчат во все стороны так, что завиваются на концах, неужели я набрался наглости заявить вам, что даже в таких обстоятельствах возможно изменить умонастроение усилием воли? Да. И не то что намекаю, а заявляю открыто! И это еще не все. Собираюсь научить этому и вас. Возможно, придется чуточку потрудиться, но секрет на самом деле прост.

Однажды непревзойденный знаток практической психологии Уильям Джеймс сделал такое наблюдение: *«Может показаться, что действие следует за чувством, но в действительности же их связь обоюдна. Следовательно, меняя действие, находящееся под непосредственным контролем воли, мы можем косвенно воздействовать на чувство, которое не подчиняется воле напрямую».*

Другими словами, Уильям Джеймс говорит, что мы не можем в одно мгновение изменить свое настроение «просто потому, что так захотели», но мы можем изменить свои действия. А когда мы ведем себя по-другому, меняется и наше настроение.

«Таким образом, — поясняет он, — единственный сознательный способ вернуть себе жизнерадостность — это действовать и говорить так, будто жизнерадостность уже наполнила вас».

Работает ли этот простенький фокус? Попробуйте сами. Растяните губы в широкой, искренней улыбке, расправьте плечи, глубоко вдохните и спойте отрывок веселой песенки. Не умеете петь — просвистите. Не можете свистеть — промычите. Вы быстро обнаружите то, о чем говорил Уильям Джеймс — *физически невозможно* оставаться грустным и подавленным, когда вы ведете себя подобно самому счастливому человеку на свете!

Это одна из маленьких тайн, которая сотворит чудеса в жизни каждого из нас. Знаю одну женщину из Калифорнии — не буду называть ее имя, — которая могла бы за сутки избавиться от всех горестей, знай она эту маленькую премудрость. Ей уже много лет, и она вдова — да, это очень грустно, — но ведет ли она себя как счастливый человек? Нет. Если спросить, как она поживает, она ответит: «О, все хорошо», но по выражению ее лица и жалобному голосу будет ясно, что она чувствует обратное: «О господи, знали бы вы, каких страданий я натерпелась!» Она будто бы обвиняет вас за то, что вы счастливы в ее присутствии. Сотням женщин приходится куда хуже — ей же муж оставил достаточно денег, которых хватит до конца жизни, да и замужние дочери смогут ее приютить. И ведь я редко видел, чтобы она улыбалась. Эта дама постоянно жалуется, что все трое зятьев жадные и заботятся только о себе, хотя сама целыми месяцами гостит в доме то у одного, то у другого. Вечно обижается, что дочери не дарят ей подарков, хотя свои-то денежки держит при себе «на старость». В общем, отравляет не только свою жизнь, но и не дает жить своей бедной семье! Но может ли

быть иначе? Это-то и грустно: из старой, обиженной жизнью карги она могла бы превратиться в уважаемую, любимую всеми бабушку, мать и тещу, если бы только захотела измениться. И ведь для этого нужно всего лишь начать вести себя так, будто ты готов отдать частичку любви другим, вместо того чтобы держать ее при себе, упиваясь собственным горем и обидой.

Благодаря секрету, о котором я писал выше, до сих пор жив Х. Дж. Инглерт из Телл-Сити, что в Индиане. Десять лет назад он перенес скарлатину, а в результате осложнений у него развился нефрит — воспаление почек. Обошел всех докторов. «Даже к знахарям обращался, — рассказывал он, — но все без толку».

Потом, относительно недавно, появились и другие осложнения: подскочило артериальное давление. Во время измерения в больнице оказалось, что оно доходит до 214. Медики сказали, что его состояние будет только ухудшаться, смерть неизбежна, и посоветовали привести дела в порядок.

«Вернулся домой, — продолжал он, — проверил, оплатил ли страховку, попросил Создателя отпустить все грехи и погрузился в самые мрачные мысли. Мой настрой портил жизнь жене и всей семье, да и сам я был глубоко подавлен. Но вот, неделю спустя, вдоволь насладившись жалостью к себе, я посмотрел в зеркало и сказал: „Ну не дурак ли ты! Вдруг у тебя еще год в запасе, так почему бы не провести это время с наслаждением?“

Расправил плечи, улыбнулся и постарался вести себя так, будто все в порядке. Признаюсь, поначалу это давалось нелегко, но я заставил себя быть жизнерадостным и приветливым. Удивительно,

но стало легче не только моим близким, но и мне самому.

Для начала, мое физическое состояние практически сравнялось с тем, которое я пытался изобразить! И ведь мне становилось все лучше и лучше. А сейчас, когда я вот уже несколько месяцев как должен гнить в могиле, я не только счастлив и здоров, но и давление снизилось! Точно знаю: предсказания врача бы сбылось, признай я поражение и продолжай думать о смерти. Но вместо этого я позволил организму самому излечить себя, просто изменив свои мысли!»

Позвольте задать вопрос: если обычное жизнерадостное поведение, отважные мысли о здоровье и счастье спасли жизнь этому человеку, зачем же нам с вами хоть еще минуту позволять мелким огорчениям и недовольствам отравлять наше существование? Зачем делать несчастными себя и окружающих, если можно создавать вокруг себя счастливый мир только благодаря жизнерадостному поведению?

Много лет назад я прочитал книжку, которая произвела на меня неизгладимое впечатление. Это была работа Джеймса Аллена «Человек мыслящий». Вот что в ней говорилось:

«Стоит человеку изменить свои мысли о вещах и других людях, как вещи и люди потянутся к нему... Измените свои мысли, и вы удивитесь, с какой скоростью поменяется окружающий вас материальный мир. Человек притягивает не то, чего он жаждет, но то, чем он является... Божественное начало, что определяет наше существование, — внутри нас, оно и есть мы... Все, чего добивается человек, — результат его мыслей. Человек способен возвыситься, достичь и победить, только если возвысит свои помыслы...

Отказываясь возвышать свои мысли, он так и останется слабым, несчастным и презренным».

В книге Бытия сказано, что Творец дал человеку власть над всей Землей. Воистину замечательный, щедрый дар. Но лично меня столь огромные перспективы не занимают. Я лишь хочу власти над самим собой: владеть своими мыслями, преодолеть собственные страхи, руководить собственным разумом и духом. А самое чудесное — то, что я знаю, как добиться этого могущества в любой момент: нужно лишь управлять собственными действиями, которые, в свою очередь, повлияют на мое эмоциональное состояние.

Давайте же запомним замечательные слова Уильяма Джеймса: *«Большинство из того, что принято считать Злом, возможно обратить во всеобъемлющее Добро. Для этого человеку нужно лишь перестроить страх и отчаяние в желание бороться»*.

Так давайте же бороться за собственное счастье!

А поможет в этой ежедневной борьбе план для настройки на жизнерадостный и созидательный лад. Эта программа называется «Именно сегодня». Она настолько вдохновила меня, что я раздал знакомым сотни экземпляров. Ее написала покойная Сибилла Ф. Партридж. Следуя этой программе, мы избавимся от львиной доли беспокойств и испытаем то, что французы называют *la joie de vivre*, — «радость жизни». Итак, вот этот чудесный план.

Именно сегодня...

1. Именно сегодня я буду счастлив. Этот пункт — следствие изречения Авраама Линкольна о том, что большинство людей счастливы

настолько, насколько они хотят быть. И он был прав. Счастье зарождается внутри — оно не зависит от внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь принять все таким как есть, не буду пытаться приспособить окружающий мир под свои желания. Я приму мою семью, работу и судьбу и постараюсь сжиться с ними.
3. Именно сегодня я буду заботиться о своем теле. Сделаю зарядку, съем полезную еду, дам организму умеренную нагрузку, чтобы тело стало идеальным инструментом для исполнения моей воли.
4. Именно сегодня я буду укреплять свой ум. Приобрету полезный навык. Не дам своему мозгу бездельничать. Прочту книгу или статью, которая требует напряжения ума и сосредоточения.
5. Именно сегодня я буду развивать свой дух. Сделаю для кого-нибудь полезное дело так, чтобы он не знал об этом. Ради тренировки, как советовал Уильям Джеймс, сделаю по меньшей мере две вещи, которые делать не хочу.
6. Именно сегодня я буду доброжелательно настроен к окружающим. Оденусь опрятно, буду говорить тихо, буду учтив, буду свободно раздавать похвалу, постараюсь не укорять, не выискивать недостатков в чем-либо или ком-либо, не поучать и не одергивать.
7. Именно сегодня я постараюсь прожить лишь один день, не заботясь о проблемах дней грядущих. В течение двенадцати часов я могу

заняться делами, которые привели бы меня в ужас, если бы я знал, что мне придется заниматься ими всю жизнь.

8. Именно сегодня я составлю распорядок дня. Распишу занятия на каждый час. Может, не получится следовать плану в точности, но он все же будет написан, ибо он избавит меня от двух вредителей — спешки и нерешительности.
9. Именно сегодня я проведу полчаса наедине с собой и просто расслаблюсь. В это время я иногда буду думать о Боге, чтобы хоть немного подняться над мирским и взглянуть на свою жизнь со стороны.
10. Именно сегодня я не буду бояться. Буду бесстрашно счастлив, буду смело наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого люблю я, любят меня.

Вот первое правило, с помощью которого мы выработаем отношение к жизни, которое принесет нам счастье и умиротворение:

**ПУСТЬ ВАШИ МЫСЛИ БУДУТ
ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИМИ, ДЕЙСТВУЙТЕ
ТАК, БУДТО ВЫ СЧАСТЛИВЫ, —
И ВЫ БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫ.**

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

ВЫСОКАЯ ЦЕНА МЕСТИ

Много лет назад я путешествовал по Йеллоустонскому парку. Однажды вечером я сидел вместе с другими туристами на смотровой площадке, обращенной в сторону густого хвойного леса. И вот, наконец, в свет прожекторов вышел зверь, которого все мы ждали, — хозяин леса, медведь гризли, и стал пожирать объедки, выброшенные одной из гостиниц парка. Лесник, майор Мартиндейл, сидел на лошади и рассказывал возбужденным туристам о медведях. Он сказал, что гризли сильнее всех животных западного мира за исключением, быть может, буйвола и бурого медведя. Но тем не менее я заметил, что тем вечером грозный хищник разрешил лишь одному-единственному животному отобедать с ним в ярком свете прожекторов — скунсу. И ведь медведь знал, что может убить скунса одним взмахом могучей лапы. Почему же он этого не сделал? Потому что жизнь научила его: оно того не стоит.

В свое время я тоже выяснил это. Еще мальчишкой я ловил четвероногих скунсов в живой изгороди в Миссури, а когда подрос, встречал нескольких двуногих скунсов на тротуарах Нью-Йорка. И вот

печальный опыт показал, что связываться не стоит ни с первыми, ни со вторыми.

Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над собой: над нашим сном, аппетитом, позволяем играть нашим артериальным давлением, вручаем им свое здоровье и счастье. Недоброжелатели станут прыгать от счастья, узнай они, сколько беспокойства причиняют нам, как мучают и досаждают нам! Наша ненависть ничуть не вредит им, зато превращает в дьявольский водоворот наши дни и ночи.

Кто, по-вашему, сказал следующие слова: «Если нечистоплотные эгоистичные люди пытаются воспользоваться вами, вычеркните их из своей жизни, но ни в коем случае не мстите. Когда вы пытаетесь свести счеты с обидчиком, вы вредите себе куда больше, чем ему». Может показаться, что эти слова принадлежат какому-нибудь замечтавшемуся прекраснодушному идеалисту, но ничего подобного. Они были написаны в памятке, опубликованной полицейским управлением города Милуоки.

Чем же чревато желание поквитаться с обидчиком? Оно опасно во многих отношениях. По мнению журнала *Life*, месть может даже ухудшить ваше здоровье. «Главная характерная черта личности гипертоников — обидчивость. Если человек помнит обо всех причиненных ему обидах, у него развивается хроническая гипертония и болезни сердца».

Так что, когда Иисус призывал «возлюбить врагов своих», он проповедовал не только правильные этические принципы, но и положения медицины двадцатого века. Его слова: «Прощайте до семижды семидесяти раз» — верный рецепт от повышенного

артериального давления, болезней сердца, язвы желудка и многих других недугов.

Недавно у моей знакомой случился серьезный сердечный приступ. Лечащий врач прописал ей постельный режим и наказал не злиться ни при каких обстоятельствах. Врачи прекрасно знают, что вспышка гнева может убить человека с больным сердцем. Вы скажете: «Что? Может убить?» Именно. Приступ ярости несколько лет назад убил владельца ресторана в городе Спокан в штате Вашингтон. Передо мной лежит письмо от Джерри Суортута, который в то время был начальником полицейского управления Спокана, штат Вашингтон. В нем говорится: «Несколько лет назад шестидесятивосьмилетний Уильям Фолкабер, который владел кафе здесь, в Спокане, убил себя, когда разозлился на повара, который хотел пить кофе из его блюда. Владелец заведения настолько возмутился, что схватил револьвер и стал гоняться за поваром и умер от сердечного приступа, все еще сжимая пистолет. В отчете coronera¹ говорилось, что причиной сердечного приступа стала злость».

Когда Иисус говорил: «Возлюбите врагов своих», он также давал нам рецепт красоты. И вы, и я знаем людей, чьи лица сморщила и ожесточила ненависть и изуродовало злопамятство. Все пластические операции, известные человечеству, не вернут им и половины былой красоты, как это сделало бы сердце, наполненное прощением, нежностью и любовью.

Ненависть не позволяет нам наслаждаться даже едой. В Библии сказано: «Лучше блюдо зелени и при

¹ Коронер — должностное лицо, расследующее смерти при необычных обстоятельствах.

нем любовь, нежели откормленный бык и при нем ненависть».

Разве не потирали бы наши враги руки, узнай они, как сильно наша ненависть к ним изматывает, расшатывает наши нервы, лишает нас красоты, доводит нас до сердечных болезней и, скорее всего, укорачивает нашу жизнь?

Если уж мы не сможем полюбить врагов, давайте любить самих себя. Давайте же любить себя так, чтобы не позволить нашим злопыхателям влиять на наше здоровье, счастье и красоту. Как выразился Шекспир:

*Не слишком разжигайте печь для своих врагов,
Иначе обожжетесь сами.*

Когда Иисус говорил: «Прощайте до семижды семидесяти раз», он также учил нас здоровому деловому поведению. К примеру, сейчас, когда я пишу эти строки, передо мной лежит письмо от Георга Роны из шведского города Упсала. Многие годы Георг Рона работал юристом в Вене, но во время Второй мировой войны вынужден был бежать в Швецию. Денег у него не было, и он отчаянно нуждался в работе. Так как он владел несколькими языками, то надеялся устроиться корреспондентом в какую-нибудь фирму, занимающуюся импортом или экспортом. Большинство компаний ответили, что не нуждаются в подобных специалистах из-за войны, но все же внесут его имя в картотеку и так далее. Однако же владелец одной фирмы написал ему такое письмо: «Вы составили неверное впечатление о том, чем занимается мое предприятие. Вы наивны и заблуждаетесь.

Я не нуждаюсь в корреспонденте, а если бы и искал подобного специалиста, то уж точно не нанял бы вас, ведь вы и пишете-то по-шведски плохо. В вашем письме уйма ошибок».

Прочитав такое послание, Георг Рона разозлился, как Дональд Дак. Как смеет этот швед говорить, что он не умеет писать по-шведски! Письмо самого этого господина содержало множество ошибок! Георг Рона написал ответное письмо, чтобы поставить негодяя на место. А затем остановился и сказал себе: «Погоди минутку. А что, если этот человек прав? Да, я изучал шведский, но ведь это не мой родной язык, и что, если я действительно делаю ошибки, которых даже не замечаю? А если так, то мне точно следует заниматься прилежнее, если я вообще надеюсь когда-нибудь найти работу. Быть может, этот человек сделал мне большую услугу, даже того и не зная. А то, что он выразился в столь неприглядном виде, не отменяет моего долга перед ним. Следовательно, мне надлежит поблагодарить его».

Итак, Георг Рона порвал разгромное письмо и написал новое: «Благодарю вас за то, что написали мне, тем более что вам не нужен корреспондент. Прошу прощения, что не до конца разобрался в том, чем занимается ваша фирма. Написал я вам потому, что мне рекомендовали вас как владельца ведущей компании в вашей сфере деятельности. Не знал, что в своем письме допустил грамматические ошибки. Сожалею об этом и стыжусь. Впредь направлю больше усилий на изучение шведского языка и постараюсь больше не допускать ошибок. Хочу поблагодарить вас за то, что помогли мне встать на путь самосовершенствования».

Несколько дней спустя наш герой получил ответное письмо, в котором собеседник просил о личной встрече. Рона встретился с ним, и был принят на работу. Таким образом Георг Рона узнал на практике, что кроткий ответ гасит гнев.

Быть может, мы не достигнем такой просветленности, чтобы возлюбить врагов наших, но, ради нашего здоровья и счастья, давайте, по крайней мере, простим и навечно забудем о них. Между прочим, очень здравый подход. «Ничего страшного, если вас обидели или обокрали, — говорил Конфуций, — страшно, если вы постоянно вспоминаете об этом». Однажды я спросил у Джона, сына генерала Эйзенхауэра, затаивал ли когда-нибудь его отец обиды. Он ответил: «Нет, папа никогда и минуты не думает о тех, кто ему не нравится».

Есть старинная поговорка: дурак тот, кто не может рассердиться, но мудр тот, кто злиться не желает.

Именно таких взглядов придерживался Уильям Дж. Гейнор, бывший мэр Нью-Йорка. Его жестоко критиковала пресса, а затем в него выстрелил какой-то маньяк и чуть не убил. Он лежал в больнице и отчаянно боролся за свою жизнь. «Каждый вечер, — говорил он, — я прощаю всех подряд». Скажете, слишком идеалистично? Слишком слащаво и бесхребетно? Ну, если так, давайте обратимся за советом к великому немецкому философу Шопенгауэру, автору «Этюдов пессимизма». Он считал жизнь тщетным путешествием, приносящим одни страдания. Он кутался в уныние как в плащ, но из глубин своего отчаяния и он воскликнул: «Если это возможно, не испытывайте враждебности ни к кому».

Как-то я поинтересовался у Бернарда Баруха, за советом к которому обращались шесть президентов: Вильсон, Гардинг, Кулидж, Гувер, Рузвельт и Трумэн, — беспокоили ли его когда-нибудь нападки оппонентов. «Ни один человек не сможет унижить меня или досадить, — ответил он, — я этого не позволю».

Ни один человек не сможет унижить или побеспокоить и нас с вами, *если только мы этого не позволим.*

*Камни и палки больно бьют,
Слова же вред не нанесут.*

На протяжении всей своей истории человечество возносило богоподобных людей, которые умели не держать зла на обидчиков. Не раз я стоял в национальном парке Джаспер, что в Канаде, и замороженно смотрел на одну из самых прекрасных гор западного мира, названную в честь Эдит Кэвелл, британской медсестры, которая подобно святым приняла свою смерть от рук немецкого карательного отряда 12 октября 1915 года. Какое преступление она совершила? Выхаживала и прятала раненых английских и французских солдат в своем доме в Бельгии, а потом помогала им тайно переправляться в Голландию. Когда тем октябрьским утром английский священник вошел в ее камеру в брюссельской военной тюрьме, чтобы подготовить к смерти, Эдит Кэвелл произнесла два предложения, которые позже были запечатлены в бронзе и граните: «Я понимаю, патриотизма недостаточно. Во мне не должно остаться места для ненависти и злобы ни на кого». Четырьмя годами позже ее тело перевезли в Англию,

а в Вестминстерском аббатстве в ее честь провели поминальные службы. Я прожил год в Лондоне. Частенько я стоял возле статуи Эдит Кэвелл напротив национальной портретной галереи и читал те самые бессмертные слова, вырезанные в граните: «Я понимаю, патриотизма недостаточно. Во мне не должно остаться места для ненависти и злобы ни на кого».

Верный способ простить и забыть врагов — посвятить себя важной, возвышенной цели. Тогда оскорбления и неприязнь забудутся, ведь мы будем полностью поглощены делом. Для примера возьмем трагическое событие, которое могло произойти в сосновом лесу Миссисипи в 1918-м, а именно — линчевание! Жертвой толпы должен был стать Лоренс Джоунс — негритянский учитель и проповедник. Несколько лет назад я посетил основанную Джоунсом школу *Piney Woods Country School* и выступил перед учениками. Теперь эта школа известна во всей стране, но случай, о котором я расскажу, произошел многими годами ранее. Вернемся же в бурные времена Первой мировой войны. По центральному Миссисипи расползлись слухи о том, что немцы ведут пропаганду среди чернокожих и призывают их к восстанию. Лоренса Джоунса, который сам был чернокожим, как уже говорилось, обвинили в подготовке мятежа. Группа белых мужчин, остановившаяся у церкви, услышала, как Джоунс, обращаясь к прихожанам, воскликнул: «Жизнь — сражение. Чтобы выжить и победить, каждый чернокожий должен облачиться в свои доспехи и сражаться!»

«Сражаться!» «Доспехи!» Довольно! Возбужденные молодые люди ускакали в ночь, собрали толпу, вернулись к церкви, связали пастора и протащили

его милую по земле. Под Джоунсом разложили дрова, чтобы одновременно повесить и сжечь его. И вот, когда спички уже были зажжены, в толпе крикнули: «Пусть подлец такой-сякой поговорит перед смертью. Слово! Слово!» И Лоренс Джоунс заговорил с веревкой на шее, стоя на горе дров. Он говорил ради спасения своей жизни и ради своего дела. Он окончил университет Айовы в 1907 году. Благодаря искренности, надежности, стремлению к знаниям и способностям к музыке его любили не только другие студенты, но и преподаватели. По окончании обучения он отказался от предложения владельца гостиницы устроить его дела, а также от предложения одного богатого человека оплачивать его музыкальное образование. Почему? Потому что он горел целью. Прочитав историю жизни Букера Тальяферро Вашингтона¹, он твердо решил посвятить свою жизнь обучению нищих, безграмотных представителей своей расы. И вот он забрался в самую глухую часть Юга — местечко в двадцати пяти милях южнее Джексона, в штате Миссисипи. Заложив свои часы в ломбард за один доллар шестьдесят пять центов, он основал школу прямо в лесу, где вместо парт были пни. Лоренс Джоунс рассказал разъяренным людям, собравшимся линчевать его, о том, каких трудов стоило обучение неграмотных мальчишек и девчонок, чтобы они стали достойными фермерами, механиками, поварами, домохозяйками. Рассказал и о белых, которые помогали ему строить *Piney*

¹ Букер Тальяферро Вашингтон (1856–1915) — политический деятель, борец за просвещение афроамериканцев.

Woods Country School — белых, которые давали ему землю, пиломатериалы, свиней, коров и деньги, чтобы он мог продолжать образовательную работу.

Когда позднее Лоренса Джоунса спросили, ненавидел ли он людей, которые волоком протащили его по улице, чтобы повесить и сжечь, он ответил, что был слишком занят своей мечтой, — *слишком поглощен делом, куда более важным, чем он.* «У меня нет времени на перебранки, нет времени на сожаления. Ни одному человеку не под силу заставить меня пасть столь низко, чтобы я стал ненавидеть его».

Лоренс Джонс говорил красноречиво, ярко, он просил не за себя, но за свою цель, и толпа смягчилась. Наконец, один старый ветеран-конфедерат в толпе сказал: «По-моему, этот мальчик говорит правду. Знаю белых людей, чьи имена он назвал. Он делает хорошее дело. Мы ошиблись. Мы должны помочь, а не вешать его». Ветеран конфедератов пустил по толпе свою шляпу. В итоге те же люди, которые только что собирались повесить основателя школы, собрали для него пятьдесят два доллара сорок центов. Напомню его мудрые слова: «У меня нет времени на перебранки, нет времени на сожаления. Ни одному человеку не под силу заставить меня пасть столь низко, чтобы я стал ненавидеть его».

Еще девятнадцать веков назад Эпиктет говорил, что мы пожинаем то, что посеяли, а еще, что судьба почти всегда заставит нас платить за злодеяния. «В конечном итоге, — говорил Эпиктет, — за свои грехи заплатит каждый. Помнящий об этом не будет ни на кого злиться, возмущаться, обижаться, не будет никого бранить, никому завидовать, никого не обидит, никого не возненавидит».

Пожалуй, в американской истории не найдется человека, которого бы ненавидели, поносили и предавали больше, чем Линкольна. И тем не менее сам Линкольн, согласно классической биографии Герндона: «Никогда не судил о людях, основываясь на том, нравятся они ему или нет. Если самым подходящим кандидатом на какой-нибудь важный пост оказывался человек, оклеветавший Линкольна или плохо относившийся к нему, он назначил бы его ровно так же, как назначил бы своего друга, ведь, по его мнению, важно лишь то, принесет ли человек пользу на своем месте. Не припомню, чтобы он снял кого-то с должности только потому, что человек был его врагом или плохо относился к нему».

И ведь порой Линкольна поносили и оскорбляли те самые люди, которых он же и назначал на высокопоставленные должности: Макклеллан, Сьюард, Стэнтон и Чейс. Однако, по словам Герндона, Линкольн считал, что «человека нельзя превозносить за его поступки или осуждать за то, что он сделал или не сделал». Потому что «каждый из нас — дитя обстоятельств, условий, внешней среды, образования, приобретенных привычек и унаследованных черт. Все это делает нас теми, кто мы есть».

Может, Линкольн был прав. Если представить, что мы с вами унаследовали те же физические, психические и эмоциональные черты, что и наши враги, и если жизнь сотворила с нами то же, что и с ними, мы будем поступать в точности как они. Вести себя иначе мы попросту не сможем. Так давайте же проявим милосердие и будем время от времени повторять молитву индейцев племени сиу: «О, Великий Дух, не дай мне обвинить или осудить другого,

пока я две недели не проходил в его мокасинах». Итак, давайте же вместо ненависти к нашим врагам будем жалеть их и благодарить Бога за то, что мы не стали такими, как они. Вместо того чтобы хулить недоброжелателям и мстить им, дадим им наше понимание, сочувствие, помощь, простим их и помолимся за них.

В нашей семье было принято каждый вечер читать писание или произносить стих из Библии. После этого все мы вставали на колени и читали «семейную молитву». До сих пор в моей голове звучит голос отца, который произносил в нашем доме на ферме в Миссури слова Иисуса — слова, которые будут звучать вновь и вновь, пока человечество следует его заветам: «Возлюбите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас».

Отец старался жить по этим словам Иисуса. Они давали ему внутренний мир, который, зачастую безуспешно, старались обрести владыки мира сего.

Второе правило, чтобы взрастить в себе отношение к жизни, которое принесет вам счастье и умиротворение:

**ДАВАЙТЕ ЖЕ НИКОГДА НЕ БУДЕМ ПЫТАТЬСЯ
МСТИТЬ НАШИМ ВРАГАМ, ВЕДЬ ТАК МЫ
НАВРЕДИМ СЕБЕ КУДА БОЛЬШЕ, ЧЕМ
ИМ. БУДЕМ ЖЕ СЛЕДОВАТЬ ПРИМЕРУ
ГЕНЕРАЛА ЭЙЗЕНХАУЭРА: НИКОГДА
НЕ ТРАТИТЬ И МИНУТЫ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ
О ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ НАМ НЕ НРАВЯТСЯ.**

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

**БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ
ВЫ НИКОГДА
НЕ РАССТРОИТЕСЬ, ЕСЛИ
ВАС НЕ ПОБЛАГОДАРЯТ**

Недавно в Техасе я познакомился с деловым человеком, буквально сгорающим от возмущения. Меня предупредили, что и пятнадцати минут не пройдет, как он поделится со мной своим негодованием. Так и случилось. Разозливший его случай произошел одиннадцать месяцев назад, но он до сих пор кипел так, будто это было вчера. Ярость была настолько сильной, что он ни о чем другом и говорить не мог. Он выплатил своим тридцати четырем работникам десять тысяч долларов в качестве рождественского подарка — примерно по триста долларов на каждого, — и ни один из них его не поблагодарил. «Не нужно было, — горько жаловался он, — платить им и цента!»

«Сердитый человек, — говорил Конфуций, — полон яда». В моем собеседнике было столько яда, что я искренне пожалел его. Ему было около шестидесяти. Страховые компании подсчитали, что в среднем

мы проживем чуть больше двух третей от разницы между нашим текущим возрастом и восьмьюдесятью годами. Следовательно, этому человеку, если повезет, осталось жить четырнадцать-пятнадцать лет. И все же он уже истратил почти год из драгоценного оставшегося времени на горечь и досаду по поводу события, которое уже совершилось. Вот бедняга.

А ведь вместо обид, возмущения и жалости к себе он мог бы задуматься, почему его жест не сыскал благодарности. Быть может, он перегружал подчиненных работой и недоплачивал им. Может, они посчитали рождественскую надбавку не подарком, а честно заработанной суммой. Возможно, он был настолько требователен и неприветлив, что никто не посмел или просто не захотел его поблагодарить. Вероятно, они посчитали, что им доплатили только потому, что основная часть доходов все равно уходит на налоги.

Или же может оказаться, что его подчиненные, все до единого, невоспитанные, грубые, неблагодарные и эгоистичные люди. Может, так. Может, иначе. Мне известно столько же подробностей этого случая, сколько и вам. Между тем я твердо знаю, что доктор Сэмюэл Джонсон сказал: «Благодарность — плод больших усилий. Среди грубых людей его не встретишь».

Вот что я хочу сказать: *этот человек совершил горькую, свойственную людям ошибку — он ожидал благодарности.* Он попросту не понимал человеческой природы.

Если вы спасете кому-то жизнь, будете ли ожидать благодарности? Может, и да, но Сэмюэл Лейбовиц,

знаменитый адвокат по уголовным делам, который позднее стал судьей, спас от электрического стула семьдесят восемь человек! Сколько из них, по-вашему, поблагодарили его или хотя бы раз отправили ему рождественскую открытку? Ну угадуйте. Правильно — ни одного.

Христос исцелил десятерых прокаженных за один день, но — сколько из них поблагодарили его? Лишь один. Вы найдете описание этого случая в Евангелии от Луки. Когда Иисус оглядел своих последователей и спросил: «Где же девять?» — оказалось, что все они разбежались. Исчезли и даже не сказали спасибо. Так позвольте задать вам вопрос: почему вы, или я, или тот техасский предприниматель ожидаем за наши скромные деяния благодарности больше, чем получал Иисус Христос?

А когда речь заходит о деньгах, все еще хуже! Чарльз Шваб рассказал, как однажды спас от тюрьмы банковского кассира, который вкладывал на биржу фонды банка. Шваб внес собственные деньги, чтобы тот не сел в тюрьму. Был ли кассир благодарен? О да — какое-то время. Затем он ополчился на Шваба, оскорблял и поносил человека, который уберег его от тюрьмы!

Ожидали бы вы благодарности от родственника, которому дали миллион долларов? Именно так и поступил Эндрю Карнеги. Но восстань он из могилы, он бы поразился тому, какими словами поносил его тот родственник! Почему? Потому что старик Энди раздал на благотворительность триста шестьдесят пять миллионов, а ему, по собственным словам того человека, «подкинул подачку в жалкий миллион».

Вот как все устроено. Человеческая природа остается таковой, какая она есть, и, скорее всего, не изменится на вашем веку. Так почему бы не принять ее? Почему бы не оценивать ее здраво, как делал старый Марк Аврелий, один из самых мудрых правителей Римской империи. В его дневнике есть такая запись: «Сегодня мне предстоит встретиться с людьми, которые слишком много говорят, — самовлюбленными, неблагодарными, преследующими лишь свои интересы, — но меня это не потревожит и не удивит, ведь невозможно представить мир без подобных людей».

Согласитесь, мудро. Если мы с вами будем ходить и бурчать о том, какие все неблагодарные, кого в этом винить? Человеческую природу или наше непонимание человеческой природы? Куда лучше и вовсе не ожидать благодарности. Тогда, если нас время от времени будут благодарить, это будет приятным сюрпризом; а если же нет — мы и не расстроимся.

Итак, вот первая мысль, которую я хочу донести в этой главе: *людям свойственно забывать благодарить. Так что, если мы будем требовать этого от каждого, нас ждет разочарование.*

Я знаю одну женщину из Нью-Йорка, которая постоянно жалуется на то, что она одинока. Никто из родственников не хочет проводить с ней время — и неудивительно. При встрече она будет часами рассказывать вам о том, сколько сделала для племянниц: выхаживала их, когда в детстве те болели корью, свинкой и коклюшем; девочки годами жили у нее; она помогла устроить одну племянницу в школу

предпринимательства, а вторая жила в ее доме, пока не вышла замуж.

Навешают ли племянницы тетю? Да, время от времени, из чувства долга. Но эти визиты навоят на бедняжек сущий ужас: им опять придется сидеть и часами выслушивать плохо замаскированные упреки и бесконечные стенания вперемешку с горестными жалобными аханьями. Когда же этой женщине не удастся заманить к себе племянниц уговорами, запугиваниями и угрозами, она прибегает к другому безотказному «заклинанию». У нее случается сердечный приступ.

Настоящий ли сердечный приступ? О, да. По словам врачей, у нее «нервное сердце» и она страдает от пальпитации¹. А еще врачи говорят, что в ее случае они бессильны — ведь ее заболевание носит эмоциональный характер.

На самом деле эта женщина хочет любви и внимания, правда она называет это «благодарностью». Она не получит ни любви, ни благодарности, потому что требует их. По ее мнению, это причитается ей по праву.

В мире тысячи людей, подобных ей: они страдают и болеют от «неблагодарности», одиночества и пренебрежения. Они жаждут любви, но единственный способ получить эту любовь — перестать требовать и щедро отдавать ее самим, не надеясь получить назад хоть частицу.

Считаете такой взгляд чистым идеализмом? Ничего подобного. Всего лишь здравый смысл. Благодаря этому мы с вами сможем обрести счастье, которого

¹ Пальпитация — неправильное, усиленное биение сердца.

так жаждем. Я знаю. Сам видел, как это происходило в моей семье. Мама с папой отдавали, ведь помощь другим приносила им радость. Мы были бедны — долгов было выше крыши. Но как бы трудно ни приходилось нам, папа с мамой каким-то образом умудрялись раз в год отправлять деньги в детский приют. Христианский дом ребенка в Каунсил-Блафс, штат Айова. Родители никогда не посещали это заведение. Скорее всего, никто не благодарил их за пожертвования, кроме как в письме, но они были щедро вознаграждены тем, что знали: они хоть немного, но облегчают жизнь маленьких детей, не ожидая и не мечтая о благодарности.

Когда я стал жить самостоятельно, то каждый год, на Рождество, отправлял отцу с матерью чек с наказом купить что-нибудь приятное для себя. Но они редко это делали. Когда я возвращался к ним за несколько дней до Рождества, отец обычно рассказывал, что они купили уголь и продукты для какой-нибудь многодетной вдовы, у которой не было средств для покупки еды и нечем было отапливать дом. Как же родители радовались, когда могли отдать, не ожидая взамен ничего!

Думаю, отец бы почти подошел под аристотелевское описание идеального человека — человека, достойного быть счастливым. «Идеальный человек, — говорил философ, — получает наслаждение, когда приносит пользу другим».

А вот и вторая важная мысль этой главы: если мы хотим обрести счастье, нужно перестать думать о благодарности и неблагодарности и просто отдавать ради внутренней радости от процесса.

Вот уже десять тысяч лет родители по всему миру рвут на себе волосы из-за неблагодарности детей.

Даже шекспировский Король Лир воскликнул: «Насколько больней, чем быть укушенным змеей, иметь неблагодарного ребенка!»¹

Но как дети научатся благодарности, если мы не будем их этому учить? Неблагодарность естественна — она подобна сорняку. Благодарность же сродни розе. Она нуждается в поливе, подкормке, любви и защите.

Кого же винить в том, что наши дети неблагодарны? Может, нас самих. Если мы никогда не учили их выражать благодарность другим, как можно ожидать, что они будут благодарны нам?

Я знал одного человека из Чикаго, у которого были причины жаловаться на неблагодарность приемных сыновей. Он как проклятый вкалывал на коробочной фабрике, редко зарабатывая сорок долларов в неделю. Он женился на вдове, и она убедила его взять деньги в кредит и послать двух ее взрослых сыновей в колледж. На свою зарплату в сорок долларов в неделю он должен был покупать еду, топливо, одежду, платить за квартиру, а также делать взносы за кредит. И ведь так он прожил четыре года и ни разу не пожаловался.

Благодарили ли его? Нет. Жена и двое приемных сыновей восприняли это как должное. Им и в голову не приходило, что стоит хотя бы сказать спасибо приемному отцу!

Кто виноват? Мальчики? Да. Но их мать заслуживает куда большего порицания. Она посчитала,

¹ Перевод Б. Пастернака.

что негоже обременять их молодые жизни «чувством долга». Она не хотела, чтобы путешествие ее мальчиков во взрослую жизнь началось с долгов. Поэтому она даже и не подумала сказать: «Какой замечательный человек ваш приемный отец! Он помог вам попасть в колледж!» Вместо этого она заняла точку зрения: «О, это меньшее, что он мог сделать».

Она думала, что оберегает сыновей, но на самом же деле она выпустила их в жизнь с очень опасной мыслью о том, что весь мир им должен. И такое отношение к жизни действительно оказалось чрезвычайно губительным — один из сыновей «занял» у своего нанимателя и оказался в тюрьме!

Мы должны всегда помнить: наши дети вырастают такими, какими воспитываем их мы. Например, сестра моей матери, Виола Александр из Миннеаполиса, — ярчайший образец человека, который ни разу в жизни не пожаловался на «неблагодарных» детей. Когда я был мальчишкой, тетя Виола забрала свою мать в свой дом, чтобы ухаживать за ней. Вскоре она сделала то же самое и для матери мужа. Вот и сейчас, закрыв глаза, я вижу двух пожилых женщин у камина на ферме тети Виолы. Приносили ли они «неприятности» тете? Пожалуй, частенько. Но по ее поведению об этом нельзя было догадаться. Она действительно любила тех старых леди, поэтому всячески баловала, лелеяла их и создавала для них уют, чтобы они чувствовали себя как дома. Вдобавок у этой замечательной женщины было шестеро своих детей, но она никогда не считала, что делает нечто благодарное и заслуживает каких-то восхвалений

за то, что взяла этих старых дам в свой дом. Для нее это было естественно, правильно, она сделала это по доброй воле.

Где же тетя Виола сейчас? Она вдова вот уже двадцать с чем-то лет, у нее пятеро взрослых детей, живущих со своими семьями отдельно, которые соперничают за то, чтобы она какое-то время пожила у них! Дети просто обожают ее и никогда не устают от своей матери. Чувство «благодарности»? Чепуха! Любовь, чистая любовь. Эти уже взрослые люди все детство впитывали тепло и всеобъемлющее человеколюбие. Стоит ли удивляться, что теперь уже они отдают любовь матери?

Так будем же помнить: чтобы вырастить благодарных детей, нужно самим выражать благодарность. Не забывайте, что «у маленьких кувшинов большие ушки», и следите за тем, что говорите. Скажем, в следующий раз, когда у вас появится искушение приуменьшить чью-то доброту при детях, остановитесь. Никогда не говорите: «Глянь на салфетки, которые прислала кузина Сью на Рождество. И ведь сама связала — они ей и цента не стоили!». Для нас — замечание как замечание, но дети слушают и слышат всё. Поэтому лучше сказать: «Только представьте, сколько часов кузина Сью потратила на то, чтобы сделать нам такой рождественский подарок! Какая она чудесная! А давайте прямо сейчас напишем ей открытку и скажем спасибо». Так дети бессознательно впитают привычку благодарить окружающих и ценить то, что для них делают.

Третье правило, чтобы избегать обид и разочарований из-за неблагодарности:

- **Вместо того чтобы расстраиваться из-за неблагодарности, давайте будем ожидать ее. Помните: Иисус излечил десятирех прокаженных, но лишь один отблагодарил его. Почему же мы должны ожидать большей благодарности, чем Иисус?**
- **Не будем забывать, что единственный способ обрести счастье — не ожидать благодарности, но отдавать и получать от этого удовольствие.**
- **Важно помнить: благодарность требует «взращивания». Поэтому, чтобы воспитать благодарных детей, нужно самим быть таковыми.**

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

ОТДАЛИ ЛИ БЫ ВЫ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ, ЗА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ?

Язнаю Гарольда Эбботта уже много лет. Он жил в Уэбб-Сити, в штате Миссури. Некоторое время он проработал у меня администратором по организации лекций. Как-то раз мы встретились в Канзас-Сити, и он подвез меня до моей фермы в Белтоне, в том же штате. Во время поездки я спросил, как он справляется с беспокойством, и Гарольд поделился замечательной историей, которую я никогда не забуду.

«Раньше беспокоился очень много, — начал он, — но вот однажды, весенним днем 1934-го, на улице Уест Доуэрти в Уэбб-Сити увидел зрелище, от которого все мои тревоги тут же улетучились. Все случилось за десять секунд, но за те секунды я узнал о жизни больше, чем за десять лет. Два года у меня был продуктовый магазин в Вебб-Сити. Я не только потерял все сбережения, но и влез в долги, на выплату которых ушло целых семь лет. В прошлую субботу магазинчик окончательно закрылся, и вот

я шел в банк для мелких предпринимателей. Я решил занять деньги на поездку в Канзас-Сити, чтобы найти работу. Шел я как побежденный. Сил сопротивляться больше не осталось, а о надежде на будущее и говорить нечего. И вот внезапно заметил, как навстречу мне двигается безногий человек. Он сидел на небольшой деревянной платформе на колесиках от роликовых коньков. В каждой руке он держал по деревянному бруску и отталкивался ими от тротуара. Мы встретились глазами, когда он пересек улицу и приподнял свою платформу, чтобы заехать на тротуар. Парень жизнерадостно улыбнулся: «Доброе утро, сэр. Отличная сегодня погодка, а?» А я вдруг осознал, как я богат. У меня было две ноги. Я мог ходить. Мне стало стыдно за собственную слабость и за то, что так жалел себя. Сказал себе: «Если уж он может быть счастливым и уверенным в себе без ног, то уж я-то, с ногами, и подавно». Тут же ощутил прилив бодрости и мужества. Изначально собирался взять в банке только сто долларов. Теперь же решил взять две сотни. Я собирался сказать, что деньги нужны, чтобы *попытаться* найти работу в Канзас-Сити. Но после той встречи уверенно сказал: деньги нужны, чтобы *найти* работу в Канзас-Сити. Деньги мне дали, а вскоре нашлась и работа.

Теперь на моем зеркале в ванной прикреплен листочек со следующими словами. Читаю их каждое утро во время бритья:

*Не было ботинок — я жизнь проклинал,
Пока чудесным утром безногого не повстречал.*

Как-то раз я спросил у Эдди Рикенбакера¹, какой жизненный урок извлек он, когда в течение двадцати одного дня его вместе со спутниками бросало в спасательной шлюпке по Тихому океану. Вот его ответ: «Самый большой урок в том, что, если у тебя есть столько пресной воды, сколько захочешь выпить, и еды, сколько захочешь съесть, тебе и жаловаться больше не на что».

В журнале *Time* однажды появилась статья о сержанте, раненном на острове Гуадалканал. Осколок снаряда попал прямо в горло, и ему семь раз переливали кровь. Он написал записку врачу: «Я выживу?» Тот ответил: «Да». Тогда он написал еще одну: «Говорить смогу?» — снова положительный ответ. После чего сержант написал: «*Так чего, черт возьми, я переживаю?*»

Почему бы вам не спросить себя прямо сейчас: «Так чего, черт возьми, я переживаю?» Вероятно, обнаружится, что предмет не столь важен.

В нашей жизни примерно девяносто процентов хорошего и около десяти неправильного и нехорошего. Если мы хотим быть счастливыми, нужно лишь сосредоточиться на девяноста процентах и не обращать внимания на десять. Если же наша задача — быть вечно обиженными, беспокоиться из-за каждой мелочи и страдать язвой желудка, нужно видеть лишь те самые десять процентов и ни в коем

¹ Эдди Рикенбакер (1890–1973) — американский летчик Первой мировой войны, профессиональный гонщик, глава авиакомпании Eastern Airlines. Смог выжить после крушения самолета над Тихим океаном в 1942 году.

случае не замечать девяносто процентов чудесного, правильного и радостного.

Во многих английских церквях, построенных во времена Кромвеля, начертаны слова: «Думай и благодари». Эти мудрые слова следовало бы нанести и на наши сердца: думай и благодари. Думай о том, что у тебя есть, и благодари Господа за щедроты его.

В английской литературе нет большего пессимиста, чем Джонатан Свифт, автора «Путешествий Гулливера». Он так горевал из-за того, что появился на свет, что на каждый свой день рождения обряжался в черное и голодал. И все же, несмотря на исключительную мрачность своих взглядов, этот король пессимистов-литераторов восхищался целительной силой жизнерадостности и веселья. «Лучшие в мире доктора — доктор Диета, доктор Покой и доктор Жизнерадостность».

При этом «Доктор Жизнерадостность» не берет денег за свои услуги. Достаточно, если каждый час мы будем помнить о величайших богатствах, которые у нас есть и которые неизмеримо превышают легендарные сокровища Али-Бабы. Продали бы вы свои глаза за миллиард долларов? Какую сумму попросили бы за обе ноги? Руки? Слух? Детей? А за семью? Сложите все имеющиеся у вас ресурсы, и вы поймете, что не расстанетесь с ними ни за какое количество золота, накопленного Рокфеллерами, Фордами и Морганам, вместе взятыми.

Но ценим ли мы все вышеперечисленное? К сожалению, нет. Как говорил Шопенгауэр: «Редко мы думаем о том, что имеем, и часто — о том, чем не обладаем». Да, склонность «редко думать о том,

что имеем, и часто — о том, чем не обладаем» — величайшая трагедия Земли. Очень может оказаться, что она принесла несчастья куда больше, чем все известные человечеству болезни и войны.

Именно из-за такой привычки Джон Палмер из обычного парня превратился в старого ворчуна и чуть не лишился семьи. Вот как он рассказывал об этом. Мистер Палмер живет в Патерсоне, в штате Нью-Джерси.

«Вскоре после возвращения из армии я начал развивать собственное дело. Работал днем и ночью. И сперва все шло гладко. Потом начались трудности: перебои с запчастями и материалами. Я боялся, что потеряю свое дело. Беспокоился так, что из обычного парня превратился в старого брюзгу. Стал раздражительным и озлобленным, и сам этого не замечал. И только позже осознал, что чуть не лишился своей счастливой семьи. И вот как-то раз молодой ветеран-инвалид, работающий на меня, сказал: „Джонни, тебе должно быть стыдно. Ведешь себя, будто ты единственный в мире человек с проблемами. Ну, даже если закроешь мастерскую на время, ну и что? Начнешь работать, когда все придет в норму. В твоей жизни столько хорошего — нет чтобы Бога благодарить. Но ведь нет: постоянно рычишь и бурчишь. Ух, побыть бы мне на твоём месте! Глянь на меня. Всего одна рука, а еще пол-лица на войне снесло, и ничего, не жалуясь. Если не прекратишь бухтеть и брюзжать, вот увидишь, расстанешься и со здоровьем, и с семьей, и с друзьями!“

Я буквально замер от его слов. Я осознал, как на самом деле богат. В тот же миг решил измениться,

вновь стать самим собой — и сдержал данное себе же обещание».

Моей знакомой, Люсиль Блейк, пришлось постоять на самом краю пропасти, чтобы научиться радоваться тому, что у нее есть, а не беспокоиться из-за того, чего нет.

Познакомились мы очень давно, на курсе по написанию рассказов в Колумбийской школе журналистики. Несколько лет назад она пережила самое серьезное в жизни потрясение. В то время она жила в городе Тусон в Аризоне. Она... ну, в общем, вот как она рассказывала ту историю мне:

«Я жила в эпицентре водоворота занятий и увлечений: обучалась игре на органе в Аризонском университете, работала в логопедической клинике в городе, а еще вела занятия по музыкальному анализу в Дезерт-Уиллоу Ранч, где жила. Еще ходила на вечеринки, танцы, каталась на лошадях под звездами. И вот однажды утром я просто свалилась. Сердце! „Год постельного режима“, — сказал врач. И он не давал мне надежд на то, что однажды я вновь вернусь к нормальной жизни.

Год в постели! Стать беспомощной и, возможно, умереть! Я была в полнейшем ужасе! Ну почему я? За что такое наказание? Я рыдала и билась в истерике. Злилась и отказывалась смиряться с такой участью. Тем не менее послушала врача и легла в постель. Сосед, мистер Рудольф, художник, сказал мне: „Сейчас тебе кажется, что пролежать год в кровати — трагедия. Но это не так. У тебя будет время подумать, хорошенько узнать себя. Вот увидишь, в следующие несколько месяцев ты вырастешь духовно больше, чем за всю предыдущую жизнь“.

И мне стало спокойней, я постаралась найти для себя новые ценности. Стала читать вдохновляющие книги. Однажды услышала слова радиоведущего: „Выражать можно лишь то, что находится в вашем сознании“. Подобные слова слышала уже тысячи раз, но теперь они глубоко запали мне в душу. И я решила думать лишь о том, что хочу видеть в своей жизни: о счастье, радости, здоровье. Каждое утро после пробуждения я вспоминала все, что имею, и благодарила за это судьбу. Благодарила за то, что у меня ничего не болит. За чудесную маленькую дочку. За свое зрение, слух. За прекрасную музыку на радио. Время на чтение. Хорошую еду. Верных друзей. Я была такой радостной, и ко мне приходило столько посетителей, что доктор даже повесил на дверь моей комнаты табличку о том, что ко мне разрешается входить только по одному человеку и в определенные часы.

С тех пор прошло много лет, и я веду полноценную, счастливую жизнь. Я очень благодарна судьбе за проведенный в постели год. Это был самый ценный и счастливый год, что я прожила в Аризоне. Привычка начинать каждое утро с благодарности до сих пор со мной. Считаю ее одним из самых главных своих сокровищ. Даже стыдно признаться в том, что жить по-настоящему меня научил страх смерти.

Дорогая Люсиль Блейк, может, ты и не знаешь, но ты усвоила тот же урок, что и доктор Сэмюэл Джонсон две сотни лет назад. «Привычка видеть светлую сторону любого события, — говорил доктор Джонсон, — стоит дороже тысячи фунтов в год».

И ведь заметьте, эти слова произнес не какой-нибудь неисправимый наивный мечтатель, а человек, на протяжении двадцати лет живший с тревогами,

познавший голод и нищету, человек, который несмотря ни на что стал одним из виднейших писателей своего времени и признанным мастером устного слова.

Логан Пирсалл Смит¹ вложил огромную мудрость в несколько слов: «В жизни стоит стремиться к двум вещам: достигать желаемого и наслаждаться результатом. Второе удастся лишь самым мудрым из людей».

Хотите научиться превращать даже мытье посуды в захватывающее дух приключение? Если да, то советую вам книгу о невероятном мужестве Боргильд Даль: «Я хотела видеть» (*I Wanted to See*).

Автор книги полвека прожила практически вслепую. «У меня был только один глаз, — пишет она, — он был покрыт плотными рубцами, относительно чистым было лишь маленькое „окошко“. Чтобы читать, приходилось подносить книгу к самому лицу и изо всех сил скашивать глаз влево».

Но она не выносила, когда ее жалели и считали «особенной». В детстве она хотела играть в классики с остальными, но не могла разглядеть нарисованные на земле клеточки. Поэтому, после того, как другие мальчики и девочки расходились по домам, она вставала на четвереньки и разглядывала разметку, опустив голову к самой земле. В конечном счете она выучила каждый сантиметр поля и стала лучшей в уличных играх. Дома она читала, поднося книгу с крупным шрифтом так близко к глазам, что ее ресницы касались страниц. Она получила две

¹ Логан Пирсалл Смит (1865–1946) — эссеист и критик, известный своими афоризмами и эпиграммами.

ученые степени: бакалавра искусств в университете Миннесоты и магистра искусств в Колумбийском университете.

Боргильд Даль начала преподавать в маленькой деревушке Твин-Вэлли в Миннесоте и со временем получила звание профессора журналистики и литературы в Августинском колледже в Сиу-Фоллс, в штате Южная Дакота. Она преподавала там в течение тринадцати лет, а также выступала в женских клубах и участвовала в радиопередачах, посвященных книгам и писателям. «У меня всегда был страх полной слепоты, — пишет она. — Чтобы справиться с ним, я научилась относиться к жизни с юмором, граничащим с абсурдом».

Но в 1943-м, когда ей было пятьдесят два года, случилось чудо — успешная операция в знаменитой клинике братьев Мэйо, после которой она стала видеть в сорок раз лучше, чем когда-либо.

Перед Боргильд Даль открылся новый восхитительный мир, полный красоты. Даже обычное мытье посуды в кухонной раковине превратилось в завораживающее приключение. «Я играю с пушистыми барашками мыльной пены, — писала она, — окунаю руки в воду и набираю пригоршню мыльных пузырьков. Поднося их к свету, я вижу, как они переливаются всеми цветами радуги».

Глядя в окно над раковиной, она видела, «как взмахивают черно-серыми крыльями воробьи. Они летели стайкой, несмотря на густо падающий снег».

Она научилась находить красоту и восхищаться самыми обыденными вещами: игрой красок в мыльных пузырьках, пролетающими мимо воробьями. Ее замечательная книга заканчивается такими словами:

«Милостивый Боже, — шепчу я, — Отец наш на небесах, благодарю тебя. Благодарю тебя».

Представьте, ведь действительно, можно благодарить Бога за возможность мыть посуду, видеть все цвета радуги в мыльных пузырях и летящих сквозь снегопад воробьев!

Нам с вами должно быть стыдно. Каждый день живем в сказочной стране, полной красоты, но мы слишком слепы, чтобы ее увидеть, слишком пресыщены, чтобы насладиться ею.

Если мы хотим перестать беспокоиться и начать жить, то вот четвертое правило:

**СЧИТАЙТЕ ПОДАРКИ СУДЬБЫ,
А НЕ НЕПРИЯТНОСТИ.**

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

**НАЙДИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ
СОБОЙ: ПОМНИТЕ,
В МИРЕ НЕТ ТАКОГО ЖЕ
ЧЕЛОВЕКА, КАК ВЫ**

У меня есть письмо от миссис Эдит Эллред из города Маунт-Эйри в штате Северная Каролина:

«В детстве я была очень ранимой и стеснительной, — пишет она, — у меня всегда был избыточный вес, а из-за пухлых щек я выглядела еще более толстой. Мама придерживалась старомодных взглядов и не считала, что стоит носить красивую одежду. Она приговаривала: „Большое поносится, узкое порвется“ — и одевала меня соответственно. Я никогда не ходила на детские праздники. Никогда не веселилась. А когда ходила в школу, никогда не играла во дворе с остальными — даже спортом не занималась. Стеснялась до смерти. Чувствовала, что я „не такая как все“ и что никому не нравлюсь.

Я выросла и вышла замуж за мужчину на несколько лет старше меня. Но сама не изменилась. В семье мужа все были уверенные в себе, обладали

отличными манерами. Они олицетворяли все, к чему я так стремилась и чего никак не могла достигнуть. Из всех сил я старалась подражать им, но ничего не получалось. Каждая их попытка разговаривать меня и ввести в общество только загоняла меня глубже в мою раковину. Я стала нервной и раздражительной. Не хотела ни с кем видаться, тем более заводить друзей. Дошло до того, что я даже содрогалась от звука дверного колокольчика! Я была уверена в своей ничемности и боялась, что об этом вот-вот узнает и муж. Поэтому на людях всегда старалась быть веселой и здорово переигрывала. Днями после таких „выходов в свет“ я страдала из-за своего актерства. Жить стало настолько противно и тоскливо, что я больше не видела смысла в таком существовании и задумалась о самоубийстве».

Что же спасло эту бедную женщину? Не поверите: всего одна случайная фраза!

«Мую жизнь в корне изменила самая обычная фраза, — писала миссис Эллред. — Как-то раз свекровь рассказывала о том, как воспитывала детей. „Что бы ни случилось, я всегда настаивала на том, чтобы они были собой“. „Были собой“ — вот слова, изменившие всё! Меня будто молния пронзила: ведь я сама устроила себе все эти страдания, пытаюсь вписаться в совершенно неподходящий мне образ.

Проснувшись я уже другим человеком! Начался мой путь к себе. Я стала изучать свою личность. Пыталась понять, кто я на самом деле. Стала выискивать свои сильные стороны. Разобралась в цветах и фасонах и начала одеваться так, как нравилось именно мне. Решила найти друзей. Вступила в организацию, тогда еще совсем малочисленную, — и чуть не умерла

со страха, когда мне поручили выступить с докладом. Но я становилась чуточку смелее после каждого выступления. Это был длинный путь, но теперь я счастливей, чем когда-либо. Я прививаю и своим детям урок, который дался мне так нелегко: *что бы ни случилось, будь собой*».

«На протяжении всей истории своего существования человечество сталкивается с необходимостью следовать собственной идентичности, — говорит доктор Джеймс Гордон Джилки, — эта проблема свойственна всем людям». Именно нежелание быть собой — та скрытая пружина, ответственная за многие неврозы, психозы и комплексы. Анжело Патри написал тринадцать книг и тысячи газетных статей о воспитании детей, и он говорит: «Не сыскать более несчастного человека, чем тот, кто старается не быть тем, кем он является физически и психически».

Стремление не быть собой особенно сильно проявляется в Голливуде. Сэм Вуд, один из известнейших голливудских продюсеров, говорит, что в работе с молодыми и амбициозными актерами наибольшую головную боль приносит ему именно эта проблема: заставить их быть собой. Они постоянно пытаются быть второсортными Ланами Тернер или третьесортными Кларками Гейблами. «Публика уже наслаждалась этим вкусом, — повторяет им Сэм Вуд, — теперь зритель хочет попробовать что-то новое».

Прежде чем приложить свою руку к таким картинам, как «До свидания, мистер Чипс» и «По ком звонит колокол», он долгое время проработал в сфере недвижимости, подготавливая риелторов. По его словам, в деловом мире работают те же принципы, что и в кино. Обезьянничая, далеко не уедешь.

Нельзя постоянно повторять за другими. «Опыт научил меня, — говорит Сэм Вуд, — что лучше всего как можно быстрее избавляться от людей, которые прикидываются кем-то другим».

Я спросил Пола Бойнтонна, который в то время работал директором по подбору кадров в крупной нефтяной компании, в чем главная ошибка соискателей. Уж кому, как не ему, знать ответ на этот вопрос: он провел собеседования более чем с шестьюдесятью тысячами кандидатов, а еще написал книгу «Шесть способов устроиться на работу» (*Six Way to Get a Job*). И он ответил: «Самая большая ошибка соискателей в том, что они не показывают настоящих себя. Вместо того чтобы расслабиться и быть честными, они часто пытаются давать ответы, которых, по их мнению, ты ждешь». Но так не работает, ведь никому не нужны обманщики. Фальшивка не интересует ни одного работодателя.

А вот дочери одного вагоновожатого трамвая пришлось пройти нелегкий путь, чтобы постигнуть эту истину. Девушка мечтала стать певицей, но ей не повезло с лицом. У нее был большой рот и выдающиеся вперед зубы. Когда она впервые пела на публику в клубе в Нью-Джерси, она пыталась скрыть зубы, прикрыв их верхней губой. Старалась быть «очаровательной». Что же из этого вышло? Она выставила себя посмешищем. Певческая карьера грозила закончиться, так и не начавшись.

Однако в том ночном клубе был один человек, который распознал в девушке талант. «Слушай, — прямо сказал он, — я внимательно следил за твоим выступлением и знаю, что ты пытаешься спрятать. Зубов своих стесняешься!» Наша героиня,

естественно, смутилась, ей было неприятно это слышать, но мужчина продолжил: «Ну и что с того? Разве иметь неровные зубы преступление? Перестань их прятать! Пошире раскрой рот, и публика полюбит тебя, когда увидит, что ты не стыдишься. К тому же, — проницательно заметил он, — зубы, которые ты так пытаешься спрятать, возможно, работают тебе целое состояние!»

Кэсс Дэйли прислушалась к его совету и забыла о своих зубах. Она думала лишь о своих слушателях. Широко раскрывая рот, она пела с такой страстью и наслаждением, что вскоре стала одной из самых заметных звезд кино и радио. А другие комики подражали ее манере!

Знаменитый, не раз упоминавшийся в этой книге Уильям Джеймс имел в виду людей, которые так и не обрели настоящих себя, когда говорил о том, что обычный человек развивает и использует лишь десять процентов своих скрытых умственных ресурсов. «Мы бодрствуем лишь наполовину, — писал он, — а ведь в нас скрыт огромный потенциал. Мы используем лишь малую долю своих физических и мыслительных способностей. В общем, справедливо будет сказать, что человечество живет впоси-лы — еще очень нескоро достигнем мы границ своих возможностей. Люди владеют самыми различными талантами, которые, как правило, так и остаются нераскрытыми».

А ведь эти силы таятся и в нас с вами, так давайте же не будем беспокоиться ни секунды из-за того, что мы не такие, как другие люди. Вы — нечто совершенно новое. С начала времен не приходил в этот мир человек, полностью похожий на вас; и никогда

в будущем не появится ваша идентичная копия. Генетическая наука говорит, что в большой мере мы являемся такими, какие есть благодаря двадцати четырем отцовским и двадцати четырем материнским хромосомам. Эти сорок восемь хромосом и определяют вашу наследственность. В каждой из этих хромосом может содержаться, говорит Амрам Шейнфельд, «от десятков до сотен генов — и в некоторых случаях всего один из этих генов способен в корне изменить жизнь индивида». Воистину, «восхищает и ужасает» разум, создавший столь хитро устроенный организм, как человеческое тело.

Даже после того, как повстречались ваши отец с матерью и зачали ребенка, есть лишь один шанс из трехсот тысяч миллиардов, что на свет появитесь именно вы! Другими словами, если бы у вас было триста тысяч миллиардов братьев и сестер, каждый из них бы отличался от вас. Выдумал ли все это я? Нет. Это научный факт. Если хотите изучить этот предмет подробнее, советую книгу Амрама Шейнфельда «Вы и наследственность» (*You and Heredity*).

Я столь уверенно рассуждаю о том, насколько важно следовать собственной природе, потому что этот вопрос очень близок мне. Я не понаслышке знаю то, о чем говорю. Я сам прошел этот горький, но важный урок. Расскажу поподробнее: когда я впервые попал в Нью-Йорк с кукурузных полей Миссури, я поступил в Американскую академию драматических искусств. Я мечтал стать актером. В то время в моей голове созрела гениальная, как мне казалось, идея, короткий путь к успеху — план настолько простой и пуленепробиваемый, что я искренне удивлялся, почему им еще не воспользовались

тысячи честолюбивых искателей славы и богатства. Все было просто: изучу «фишки» самых знаменитых актеров — Джона Дрю, Уолтера Хэмпдена и Отиса Скиннера, в совершенстве овладею их приемами и стану гениальным, превосходным актером, собравшим в себе все лучшее от виртуозов. Какая глупость! Какая ерунда! Пришлось потратить годы, имитируя других людей, чтобы до твердолобного парнишки из Миссури дошло, что он должен быть собой, что попросту невозможно строить из себя кого-то другого.

И ведь тот мучительный опыт должен был стать поучительным уроком. Но ничего подобного. Только не для меня: уж слишком я был глуп. Поэтому все повторилось. Прошло несколько лет, и я решился написать книгу по ораторскому искусству, подобно которой мир еще не видывал. Руководствовался я все той же глупой мыслью, что и до этого: собираю в одной книге мысли множества других авторов — в итоге получится идеальное произведение, содержащее все и сразу. И вот я обложился десятками книг по теме и потратил целый год на то, чтобы объединить их в одну рукопись. К счастью, до меня дошло, что я опять занимаюсь не пойми чем. Получившаяся мешанина из мыслей других людей оказалась настолько искусственна и скучна, что ни один деловой человек не станет тратить время даже на перелистывание страниц. Поэтому год бесполезной работы благополучно отправился в мусорную корзину, а я начал все сначала. Только на этот раз я сказал себе: «Будь Дейлом Карнеги со всеми его недостатками и слабостями, ведь никем другим ты быть не можешь». Наконец, я отказался от иллюзии,

что могу вместить в себе множество людей, закатал рукава и принялся за работу, которую должен был сделать сразу: стал писать учебник по ораторскому искусству, основываясь на собственном опыте, наблюдениях и мыслях, как оратор и преподаватель. Вот как я, надеюсь, на всю жизнь, усвоил тот же урок, что и сэр Уолтер Рэли. (Речь идет не о сэре Уолтере, который бросил свой плащ в грязь, чтобы королева не запачкала обуви. Я говорю о сэре Уолтере Рэли, который был профессором английской литературы в Оксфорде в 1904-м.) «Я не смогу написать книгу, сравнимую с шедеврами Шекспира, — говорил он, — зато могу написать свою собственную».

Будьте собой. Следуйте мудрому совету, который Ирвинг Берлин дал ныне покойному Джорджу Гершвину. Когда они встретились, Берлин был уже известен, а Гершвин, молодой безвестный композитор, зарабатывал лишь тридцать пять долларов в неделю, сочиняя легкую популярную музыку на «улице дребезжащих жестянок» (28-я улица на Манхэттене). Берлина впечатлили способности Гершвина, и он предложил молодому человеку стать его секретарем. Берлин пообещал платить ему в три раза больше, чем тот получал. «Но не соглашайся, — посоветовал Берлин, — иначе станешь второсортным Берлином. Однако, если будешь настойчиво быть собой, однажды станешь первосортным Гершвином».

Гершвин прислушался к его словам и постепенно стал одним из заметных американских композиторов.

Чарли Чаплину, Уиллу Роджерсу, Мэри Маргарет Макбрайд, Джину Отри и миллионам других пришлось усвоить урок, который я пытаюсь донести

до вас в этой главе. И им, как и мне, он дался очень нелегко.

Когда Чарли Чаплин только начинал сниматься, режиссер настаивал на том, чтобы он подражал популярному в то время немецкому комедийному актеру. Известность пришла к Чаплину лишь после того, как он начал играть самого себя. Схожий путь к успеху и у Боба Хоупа: несколько лет он проработал в варьете, не добиваясь особой славы, — до тех пор, пока не начал острить и просто быть собой. Уилл Роджерс годами молча исполнял трюки с лассо в водевиле. Его карьера не сдвинулась с места, пока он не обнаружил у себя талант к юмору и не стал во время трюков рассказывать смешные истории.

Когда Мэри Маргарет Макбрайд только начинала выступать на радио, она избрала для себя образ ирландской комедийной актрисы и раз за разом терпела поражение. Когда же она показала настоящую себя — простую девушку из Миссури, она быстро стала одной из самых популярных звезд нью-йоркского радио.

Пока Джин Отри изо всех сил пытался скрывать свой техасский акцент, одеваться как городские модники и прикидываться, что он из Нью-Йорка, над ним только укладкой посмеивались. Но стоило ему заиграть на банджо и запеть ковбойские баллады, как он тут же стал самым известным в мире ковбоем не только на телевидении, но и на радио.

Вы — абсолютно новое в этом мире явление. Наслаждайтесь этим. Извлеките как можно большую пользу из дарованных природой талантов. В конечном счете все искусство автобиографично. Спеть можно только о себе. Написать картину можно лишь

о себе. Просто необходимо быть тем, кем сделала вас наследственность, внешняя среда и полученный жизненный опыт. Как бы то ни было, каждому из нас необходимо взращивать собственный сад. Как бы то ни было, каждый из нас должен самозабвенно играть свою маленькую партию в невероятно многообразном оркестре жизни.

Как писал Эмерсон в эссе «Доверие к себе»: «В обучении каждого человека наступает момент, когда он приходит к пониманию, что зависть — это невежество; повторение — путь к самоубийству; что каждому отведено свое место в этом мире. Каждый неизбежно понимает, что, хоть бесконечная вселенная и полна благодати, ни единого зернышка ее он не получит, если не будет в поте лица трудиться на отведенном ему крошечном участке поля бытия. В каждом человеке обитает сила, неведомая природе, и лишь ему известна суть ее — однако не познает он этого, пока не попробует свои силы».

Так формулировал это Эмерсон. А вот как о том же самом писал поэт — ныне почивший Дуглас Мэллок:

*Не можешь сосной быть на вершине холма,
Кустиком будь в ложине,
Кустиком лучшим у ручейка.
Если не деревом, так кустиком будь.
Не можешь кустарником, травкою будь,
Проходим путь оживи.
Не вышел ты щукой, так окунем будь —
Но лучшим самым в пруду!
Не всем капитанами быть,
ведь без команды никак.
Пусть в мире огромном себя каждый найдет.*

*Работа большая и малая есть,
Выбирай ту, что ближе.
Маловат для дороги, так тропкою будь.
Не солнцем — звездой засияй.
Размер ни победу, ни крах не несет,
Будь лучшей картиной себя!¹*

Итак, чтобы взрастить в себе умонастроение, которое принесет покой и счастье и изгонит тревогу, следуйте правилу пятому:

**НЕ ПОДРАЖАЙТЕ ДРУГИМ.
НАЙДИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ СОБОЙ.**

¹ Перевод А. Хохули.

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОДКИНУЛА ВАМ ЛИМОН, СДЕЛАЙТЕ ЛИМОНАД

Работа над книгой кипела, и вот как-то раз я оказался в Чикагском университете и во время беседы с ректором Робертом Мэйнардом Хатчинсом спросил, как он борется с беспокойством. «Я всегда стараюсь следовать совету, который дал мне президент *Sears, Roebuck and Company* Джулиус Роузенуальд, которого больше нет с нами: „Если у вас есть лимон, сделайте лимонад“».

Именно так поступает хороший наставник. Глупец же делает противоположное. Как только жизнь подкидывает ему лимон, он тут же говорит: «Все пропало. Это рок судьбы. Я не в силах что-то изменить». После этих слов дурак на чем свет бранит жизнь, мир, судьбу и с головой ныряет в омут жалости к себе. Но когда вышеупомянутый фрукт попадает в руки мудрому человеку, он говорит: «Какой урок можно извлечь из этой неудачи? Каким образом можно исправить положение? Как сделать из этого лимона лимонад?»

Посвятив всю жизнь изучению людей и их скрытых возможностей, великий психолог Альфред Адлер заявил, что одна из самых чудесных способностей человека — «умение превращать минус в плюс».

Вот поучительная и жизнеутверждающая история женщины, которая сделала именно так. Ее зовут Тельма Томпсон. «Во время войны мужа направили в военный учебный лагерь неподалеку от пустыни Мохаве в Калифорнии. Я поехала вслед за ним. Я возненавидела то место. Оно вызывало у меня лишь отвращение. Никогда в жизни мне не было столь мерзко. Муж отправился на учения в пустыню, а я же осталась одна в нашей лачуге. Пекло невыносимое — 125 градусов¹ в тени кактуса. Поговорить не с кем. Беспрестанно дул ветер, а еда и даже сам воздух, которым я дышала, были наполнены вездесущим песком!

Мне было настолько плохо и тягостно, я так себя жалела, что даже послала письмо родителям. Написала, что больше не могу и собираюсь вернуться домой. Что уж лучше в тюрьму сяду, чем пробуду хоть минуту в этом ужасном месте. В ответном письме от папы было лишь две строчки. Но эти две строчки навсегда запечатлелись в памяти, они изменили всю мою жизнь:

*Из тюремного окна глядели двое:
Один видел грязь, другой звезды.*

Снова и снова перечитывала я те слова. Стало очень стыдно. Решила, во что бы то ни стало найти

¹ Примерно 50 градусов по Цельсию. — Прим. пер.

положительные черты места, в котором оказалась: я увижу звезды.

Познакомилась с местными, и их реакция тронула меня до глубины души. Когда я проявила интерес к их ткачеству и керамике, они подарили мне лучшие изделия, которые отказывались продавать туристам. Я научилась различать формы кактусов, юкки и юкки древовидной. Узнала много нового о луговых собачках, наблюдала пустынные закаты и собирала ракушки, пролежавшие в пустыне миллионы лет с тех пор, когда эти пески находились не под палящим солнцем, а под толщей доисторического моря.

Что стало причиной столь резких перемен во мне? Изменилась не пустыня Мохаве — изменилась сама я. Вот что происходит, когда смотришь на вещи по-другому. Именно благодаря этому чернейшая полоса превратилась в самое замечательное приключение всей жизни. Неизведанный, удивительный мир вдохнул в меня новые силы, и моя жизнь наполнилась чудными красками. Я вдохновилась настолько, что даже написала книгу — мой роман вышел под названием „Разноцветные бастионы“. Наконец, я выглянула из собственного тюремного окошка и узрела звезды».

Тельма Томпсон, вы открыли для себя древнюю истину, которой греки учили еще пять веков до рождения Христа: «Самое лучшее достигается огромным трудом».

Вот как эту истину сформулировал Гарри Эмерсон Фосдик в двадцатом веке: «В основном счастье состоит не из удовольствия. Счастье необходимо завоевать, счастье — это победа». Да, и мы вкушаем чувство победы, когда достигаем поставленных

целей, преодолеваем препятствия и превращаем наши лимоны во вкуснейший лимонад.

Как-то раз я побывал в гостях у одного счастливого фермера во Флориде, который умудрился пустить в дело даже ядовитый лимон. Впервые оказавшись на своей ферме, он очень разочаровался. Земля была настолько бедной, что не годилась ни для выращивания фруктов, ни даже для разведения свиней. На ней выживали лишь карликовые дубы да гремучие змеи. Но вскоре его посетила мысль. Вот как превратить бесполезный участок земли в источник дохода: гремучие змеи. К всеобщему удивлению, он начал делать консервы из змеиного мяса. Когда я был у него несколько лет назад, змеиную ферму посещало по двадцать тысяч туристов в год. Дело бурно развивалось. Я видел, как с клыков змей собирали яд и отправляли в лаборатории, где из него производили противоядия и сыворотки. Змеиную кожу продавали по баснословным ценам для изготовления женских туфель и сумочек. Консервированное мясо гремучих змей отправляли по всему миру. Я купил открытку с фотографией фермы и отправил ее из отделения почты деревни, название которой изменили на Гремучая Змея, Флорида, в честь человека, превратившего ядовитый лимон в сладчайший лимонад.

Я исколесил нашу страну вдоль и поперек и во время своих путешествий с гордостью встречал десятки и десятки мужчин и женщин, которые обладали способностью «превращать минус в плюс».

Вот как об этом сказал ныне покойный Уильям Болито, автор книги «Двенадцать против богов»: «Самое важное в жизни — умение извлекать пользу не только из преимуществ. Это по плечу любому

дураку. На самом же деле нужно уметь даже потери обращать в преимущества. А это уже требует ума. Как раз это и отличает человека мудрого и рассудительного от глупца».

Эти слова Болито произнес после того, как потерял ногу в железнодорожной катастрофе. Однако я встречал человека, у которого отняли обе ноги, но он все равно превратил минус в плюс. Зовут его Бен Фортсон. Я встретил его в лифте гостиницы в Атланте, штат Джорджия. Зайдя в кабину, я увидел в углу лифта жизнерадостного человека в инвалидной коляске. Когда лифт остановился на его этаже, он приветливо попросил меня посторониться, чтобы он мог проехать. «Простите, что потревожил», — искренняя теплая улыбка озарила его лицо.

Вернувшись в номер, я думал только об этом жизнерадостном человеке. Я разыскал его в гостинице и попросил рассказать о том, как он потерял ноги и как живет сейчас.

«Это случилось в 1929-м, — с улыбкой рассказал он, — я нарезал прутья орешника, чтобы сделать из них подпорки для бобов в саду. Погрузил их на свой „форд“ и поехал домой. Вдруг один прут попал под машину и заклинил рулевое управление в тот самый момент, когда я резко повернул. Машина перескочила ограждение, а меня отшвырнуло в дерево. Позвоночник получил сильные травмы. Ноги парализовало. Тогда мне было двадцать четыре, и с тех пор я не сделал ни единого шага».

Всего двадцать четыре года, но всю оставшуюся жизнь ему было суждено провести в инвалидном кресле! Когда я спросил, как же ему удалось столь мужественно встретить такой приговор, он ответил:

«Мужеством там и не пахло». Рассказал, что злился и отказывался принять случившееся, пенял на судьбу. Но мучительно ползли годы, и он осознал, что все его протесты только ожесточают его и делают жизнь еще более унылой. «Наконец я заметил доброту и внимание окружающих ко мне. Так что самое меньшее, что я мог сделать — отвечать им тем же».

Я спросил, считает ли он до сих пор, спустя столько лет, тот несчастный случай несправедливым ударом судьбы, на что он, не задумываясь, ответил: «Нет». Он продолжил: «Можно сказать, я благодарен за то, что это случилось». Он сказал, что, когда справился с шоком и негодованием, у него началась совсем иная жизнь. Он начал читать и постепенно развил в себе любовь к хорошей литературе. По его словам, за четырнадцать лет он прочел по меньшей мере четырнадцать сотен книг, которые открыли для него новые горизонты и сделали жизнь намного богаче, чем он мог себе представить. Он стал слушать хорошую музыку и теперь получает огромное удовольствие от чудесных и сложных симфоний, которые раньше бы вызвали у него только скуку. Но самая большая перемена заключается в том, что у него появилось время подумать. «Впервые в жизни я смог по-настоящему взглянуть на мир и разобрать, взвесить свои ценности. Вдруг осознал, что большинство вещей, к которым я стремился до этого, вообще не важны».

Благодаря чтению он заинтересовался политикой, увлекся проблемами общества и стал произносить речи прямо со своей инвалидной коляски! Знакомился с людьми, а люди знакомились с ним. И вот, несмотря на то что он не мог ходить, он стал секретарем штата Джорджия!

За долгие годы, что я веду уроки для взрослых в Нью-Йорке, я выяснил, что многие взрослые люди сожалеют о том, что так и не отучились в колледже. Пожалуй, все дело в распространенном мнении, что не иметь высшего образования — огромный недостаток. Но я знаю, что это не совсем так, потому что лично встречал тысячи успешных людей, не получивших образования выше школьного. В качестве примера я часто привожу человека, который не закончил даже начальной школы. Он рос в ужасающей бедности. Когда умер отец мальчика, друзьям его отца пришлось скидываться на гроб. После смерти кормильца мать мальчика отработывала десятичасовые смены на заводе по производству зонтов, а затем брала работу на дом и работала до одиннадцати часов вечера.

А наш маленький герой посещал театральный кружок, организованный в местной церкви. Игра на сцене доставляла ему такое удовольствие, что он решил овладеть ораторским искусством. Так он оказался в политике. В возрасте тридцати лет его выбрали в законодательное собрание Нью-Йорка. Правда, молодой человек был не готов к такой ответственной должности. Знаете, как-то раз он даже признался, что вообще не понимал, что там происходит и что от него хотят. Он старательно вчитывался в длинные, мудреные законопроекты, за или против которых должен был голосовать, но не понимал ни слова — с тем же успехом документы могли бы быть написаны на языке индейцев чокто. Он был встревожен и даже ошарашен, когда его выбрали в комитет по охране лесов, а ведь он и в лесу-то толком не бывал. Он был обеспокоен и ошарашен, когда его сделали

членом банковской комиссии штата, а ведь у него и счета в банке не было. Он даже признался, что он был настолько обескуражен и неуверен в себе, что сложил бы с себя полномочия, если бы не стыдился признаться в поражении матери. От отчаяния он решил учиться по шестнадцать часов в сутки и превратить лимон невежества в лимонад знания. Благодаря этому из местного политика он превратился в столь значимую фигуру национального масштаба, что газета *New York Times* даже назвала его «самым любимым гражданином Нью-Йорка».

Речь, конечно же, об Эле Смите.

Через десять лет интенсивного политического самообразования Эл Смит превратился в самого влиятельного политика в правительстве штата Нью-Йорк. Он проработал на посту губернатора штата четыре срока — такого результата не добивался ни один из его предшественников. В 1928 году он участвовал в выборах президента США от демократической партии. Шесть самых влиятельных университетов, включая Гарвардский и Колумбийский, присудили почетные степени человеку, который не получил даже полного школьного образования.

Эл Смит сам признался мне в том, что ничего этого бы не было, не занимаясь он по шестнадцать часов в сутки, чтобы превратить минус в плюс.

По теории Ницше, сверхчеловек должен «не только бороться с трудностями, но и наслаждаться этим преодолением».

Чем подробнее я изучаю биографии великих людей, тем глубже убеждаюсь в том, что большинство из них преуспели благодаря тому, что к великим свершениям их подтолкнули имевшиеся у них

недостатки. Как сказал Уильям Джеймс: «Наши недостатки помогают нам самым неожиданным образом».

Да, очень вероятно, что Мильтон писал стихи лучше из-за своей слепоты, а Бетховен был лучшим композитором из-за глухоты.

Слепота и глухота вдохновили Хелен Келлер, и она совершила множество невероятных вещей.

Если бы Чайковский не был столь несчастен и не оказался бы на грани самоубийства из-за тяжелого брака, если бы его жизнь не была столь печальна, быть может, он так и не написал бы бессмертную «Патетическую симфонию».

Если бы жизни Толстого и Достоевского не были столь тяжелы и не были наполнены трагедиями, как знать, быть может, их бессмертные произведения так и не появились бы на свет.

«Не будь я таким инвалидом, не достиг бы таких успехов», — писал человек, подаривший миру новую научную концепцию жизни на Земле. А ведь эти слова принадлежат Чарльзу Дарвину — это его признание в том, что его недостатки помогали ему самым неожиданным образом.

В тот день, когда в Англии родился Дарвин, в бревенчатом домике в лесах Кентукки на свет появился еще один младенец. Вперед его также толкали ограничения. Имя его было Линкольн — Авраам Линкольн. Родись он в аристократической семье, получи гарвардское образование, живи он в счастливом браке, быть может, в глубине его души не родились бы бессмертные слова, что он произнес в Геттисберге, или священные строки, прочитанные им во время своей второй инаугурации — самые благородные и прекрасные строки, произнесенные

правителем людей: «Ни к кому не питая зла, даруя милосердие каждому».

Гарри Эмерсон Фосдик в книге «Способность видеть суть» (*The Power to See It Trough*) пишет: «У скандинавов есть поговорка, которую многим из нас следует сделать своим лозунгом: „Северный ветер породил викингов“. Почему мы решили, что безопасная и размеренная жизнь, отсутствие вызовов и комфорт сами по себе делают людей добропорядочными или счастливыми? Напротив: привыкшие жалеть себя люди не перестают этого делать, даже лежа на мягких подушках. А между тем на протяжении всей истории человечества счастье и благополучие приходило к людям в самых разных обстоятельствах: благоприятных и не очень. Но для этого необходимо взять на себя ответственность. Итак: Северный ветер породил викингов».

Предположим, мы потеряли всякую надежду когда-либо превратить лимоны в лимонад. Тогда вот вам две причины, почему это стоит попробовать сделать в любом случае, — эти две причины докажут, почему мы ничего не потеряем, а лишь приобретем.

Причина первая: мы можем добиться успеха.

Причина вторая: даже если потерпим неудачу, сама попытка превратить минус в плюс придаст нам силы, чтобы смотреть вперед, а не назад. Она заменит негативные мысли позитивными. Эта попытка придаст нам такой заряд творческой энергии и подстегнет к действию, что у нас не останется ни времени, ни желания оплакивать безвозвратно утерянное.

Во время одного концерта в Париже у всемирно известного скрипача Уле Булля порвалась струна

«ля». Но скрипач-виртуоз просто доиграл на трех струнах. «И в этом суть жизни, — говорил Гарри Эмерсон Фосдик, — у вас рвется струна, но вы продолжаете играть на трех оставшихся».

Но это не просто суть жизни. Это куда больше. Это значит жить и побеждать!

Будь моя на то воля, слова Уильяма Болито были бы выгравированы на бронзовых табличках и развешаны во всех школах на земле:

«Самое важное в жизни — умение извлекать пользу не только из преимуществ. Это по плечу любому дураку. На самом же деле нужно уметь даже потери обращать в преимущества. А это уже требует ума. Как раз это и отличает человека мудрого, рассудительного от глупца».

Чтобы взрастить в себе отношение к жизни, которое принесет спокойствие и счастье, следуйте правилу шестому:

СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ЛИМОНАД.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

КАК ИЗЛЕЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ЗА 14 ДНЕЙ

В самом начале работы над этой книгой я устроил конкурс на лучшую историю на тему «Как я победил беспокойство» с призом в двести долларов.

Тремя судьями в этом состязании были: Эдди Рикенбакер, президент *Eastern Air Lines*, доктор Стюард У. Макклелланд, ректор мемориального университета им. Линкольна, и Х. В. Калтенборн, политический комментатор на радио. Однако мы получили две настолько замечательные истории, что уважаемое жюри не смогло выявить одного победителя, поэтому было решено разделить приз. Итак, вот один из этих рассказов, присланный К. Р. Бертоном (который, к слову, работал на *Whizzer Motor Sales* в Спрингфилде, штат Миссури):

«Я остался без матери в возрасте девяти лет, а отца потерял, когда мне было двенадцать, — писал мистер Бертон, — папа умер, а мама однажды просто ушла из дома девятнадцать лет назад, и с тех пор я ее больше не видел. Никогда больше я не видел и своих двух младших сестер, которых она забрала с собой. И лишь через семь лет после того, как она

ушла, мать написала мне письмо. Папа погиб в аварии через три года после того, как ушла мама. Они с компаньоном приобрели кафе в одном маленьком городке в Миссури, но, пока папа был в командировке, партнер продал заведение за наличные и смылся. Друг послал папе телеграмму, чтобы тот как можно быстрее возвращался, но в спешке отец попал в автомобильную аварию возле городка Салинас, что в Канзасе. Две сестры отца, старые больные женщины, забрали трех детей к себе. А я и младший брат никому не были нужны. Мы остались на попечении города. Мы боялись, что станем сиротами и с нами будут обращаться как с сиротами. Вскоре эти кошмары стали явью. Какое-то время я пожил в бедной семье в городе, но времена были непростые, глава семейства потерял работу, и они больше не могли меня кормить. После этого меня на свою ферму в одиннадцать милях от города взяли мистер и миссис Лофтин. Семидесятилетний мистер Лофтин болел опоясывающим лишаем и лежал в кровати. Он сказал, что я могу жить с ними, только если „не буду воровать, врать и буду слушаться“. Эти три условия стали моей Библией, заветам которой я строго следовал. Я пошел в школу, но уже через неделю рыдал дома как младенец. Другие дети издевались надо мной, смеялись над большим носом и называли меня тупицей и вшивой подброшкой. Было настолько больно и обидно, что я хотел драться с каждым из них, но мистер Лофтин, фермер, который взял меня к себе, сказал: „Запомни, нужно куда больше мужества, чтобы не вступить в драку, чем для того, чтобы дать отпор обидчику“. И я не дрался, пока один мальчик не подобрал куриный помет на школьном

дворе и не бросил мне в лицо. Ох и отделал же я его. После этого у меня появилась парочка друзей. По их словам, тот парень уже давно напрашивался и наконец получил по заслугам.

Миссис Лофтин купила мне шапку, которой я очень гордился. Но как-то раз одна из старшекласниц сорвала ее с моей головы и налила в нее воды — предмет гордости был безвозвратно испорчен. После этого девчонка заявила, что она всего лишь хотела „охладить мой медный лоб, чтобы куриные мозги не вскипели“.

Никогда я не плакал в школе — все переживания и слезы нес домой. И вот как-то раз миссис Лофтин дала мне совет, который прогнал все мои проблемы и тревоги, а врагов превратил в друзей. Она сказала: „Ральф, они перестанут подтрунивать над тобой и обзывать паршивой сиротой, если ты проявишь к ним интерес и сможешь как-нибудь помочь“. Я прислушался к этим словам. Стал прилежно учиться. И, хотя вскоре стал первым отличником в классе, мне не завидовали, потому что я всегда старался помочь ребятам, с которыми учился.

Нескольким мальчикам я помогал с сочинениями и изложениями. Для некоторых ребят полностью писал доклады. Один парнишка стеснялся признаться родителям в том, что я ему помогаю. Он говорил маме, что идет охотиться на опоссумов, а сам приходил к мистеру Лофтину, привязывал собак в амбаре, и мы занимались уроками. Еще для одного мальчика я составлял обзоры книг, а с одной девочкой несколько вечеров занимался математикой.

Какое-то время спустя в округе умерло сразу двое пожилых фермеров, а одну женщину бросил муж.

Я остался единственным мужчиной на четыре семьи. Два года я помогал этим вдовам. До и после школы забегал на их фермы, рубил дрова, доил коров, поил и кормил скот. Теперь меня уже не проклинали, а наоборот, благословляли все вокруг. Я стал для всех другом. Когда я вернулся после службы на флоте, они проявили ко мне особую теплоту. В первый же день меня навестило более двухсот фермеров — а ведь некоторым из них пришлось проехать для этого восемьдесят миль. Но они проделали столь длинный путь, потому что искренне заботились обо мне и хотели повидаться. В моей жизни очень мало беспокойства, ведь я всегда стараюсь помогать другим и счастлив от этого. И вот уже тринадцать лет никто не называет меня вшивой подброшенной».

Ура К. Р. Бертону! Вот уж кто умеет заводить друзей! А еще побеждать беспокойство и жить в удовольствии.

Таким же был и ныне почивший доктор Фрэнк Луп из Сиэтла, штат Вашингтон. Двадцать три года он был инвалидом из-за подагры. Но Стюарт Уитхаус из газеты *Seattle Star* однажды написал мне: «Я много раз брал интервью у доктора Лупа. Никогда не встречал более неэгоистичного человека, который жил бы столь полной жизнью».

Каким же образом прикованный к постели инвалид брал от жизни всё? Дам вам две попытки. Добился ли он этого при помощи жалоб и критики? Нет. А быть может, нырнул в пучину жалости к себе и, назначив себя центром вселенной, требовал, чтобы окружающие помогали ему и приходили на поклон? Снова не угадали. Он сделал своим девизом слова, написанные на гербе принца Уэльского: «*Ich*

dien» — что означает «я служу». Доктор Луп собирал имена и адреса других инвалидов и писал им счастливые, духоподъемные письма, что делало радостней жизнь не только получателей, но и его самого. Но он не остановился на этом: он организовал клуб переписки для инвалидов, участники которого свободно переписывались друг с другом. В конце концов, он создал национальную организацию под названием «Сообщество запертых».

Лежа в кровати, он писал около четырнадцати сотен писем в год, а также доставал радиоприемники и книги для тысяч инвалидов, отрезанных от внешнего мира.

Чем доктор Луп отличался от большинства других людей? Только тем, что душа доктора Лупа была озарена светом, который излучают люди, поглощенные важной целью. Он испытал радость осознания, что через него осуществляется благородный замысел — куда больший, чем он сам. Он не был, как однажды выразился Бернард Шоу, «сосредоточенным лишь на себе крошечным комком страданий и обидок, беспрестанно жалующимся на то, что в попытке осчастливить его весь мир не выворачивается наизнанку».

А вот самое поразительное утверждение, когда-либо выходившее из-под пера великого психиатра. Его автор — Альфред Адлер. Он говорил своим пациентам с депрессией: «Вы излечитесь за четырнадцать дней, если будете придерживаться следующего рецепта. Каждый день думайте о том, как могли бы порадовать кого-нибудь».

Знаете, это настолько невероятное высказывание, что я считаю необходимым объяснить его, процитировав пару страниц из восхитительной книги

доктора Адлера «Что для вас должна значить жизнь» (*What Life Sould Mean to You*):

«Меланхолия — способ выражения хронической злости на окружающих, попытка упрекнуть их, однако ради получения сочувствия и заботы пациент представляется подавленным лишь собственной виной. Вот как обычно выглядит первое воспоминание меланхолика: „Я хотел лечь на диван, но на нем уже лежал брат. Я так сильно плакал, что он ушел“. Как правило, чтобы отомстить за себя, меланхолики прибегают к самоубийству, поэтому первостепенная задача врача — не дать пациенту оправдание для суицида. Чтобы снизить общее напряжение, в своей практике в качестве основного правила лечения я предлагаю им: „Не делайте то, что вам не нравится“. Совет может показаться очень простым, но, на мой взгляд, он бьет в самую суть проблемы. Если меланхолик может делать все, что захочет, кого ему винить? За что и кому мстить? „Если хотите пойти в театр, — говорю я пациенту, — или в кино, не откладывайте. Если же вдруг поймете, что не хотите этого делать, немедленно прекратите“. Согласитесь, ведь это наилучшее положение для любого человека. Так удовлетворяется тяга меланхолика к доминированию, ведь он подобен богу и волен поступать как пожелает. Однако, с другой стороны, подобная вседозволенность плохо вписывается в его жизненный уклад. Он стремится властвовать и обвинять, а если окружающие постоянно с ним согласны, то подавить никого уже не получится. Это очень хорошее правило — благодаря ему среди моих пациентов не было ни одного случая самоубийства.

Нередко пациент заявляет: „Но я ничего не люблю делать“. Я готов к такому ответу, ведь слышал его уже

много раз. „В таком случае воздержитесь от занятий, которые вам не нравятся“, — говорю я. Тем не менее после этого пациент порой заявляет: „В таком случае буду весь день лежать в постели“. Но я-то знаю, что, если разрешу, он больше не захочет этого. Если же запретить, человек взбунтуется. Поэтому я всегда соглашаюсь.

Итак, это первое правило. Следующее же более точно воздействует на их образ жизни. Говорю пациентам: *„Вы можете излечиться за четырнадцать дней, если будете в точности следовать этому рецепту. Каждый день думайте о том, как бы вы могли кого-нибудь порадовать“*. И вот как действует на них такое предложение. Они заняты мыслью: „Как бы кого-нибудь побеспокоить?“ Ответы клиентов заслуживают отдельного анализа. Некоторые говорят: „Да легко. Всю жизнь только и занимаюсь тем, чтобы кого-нибудь ублажить“. Но на самом деле они такого никогда не делали. Предлагаю пациентам обдумать этот вопрос. Они и этого не делают. Тогда я говорю: „Что же, думайте о том, как могли бы порадовать кого-нибудь, когда не можете заснуть — это будет большим шагом на пути к выздоровлению“. При встрече на следующий день спрашиваю: „Обдумывали ли вы мое вчерашнее предложение?“ Типичный ответ: „Знаете, как только в кровать лег, сразу заснул“. Разумеется, все эти взаимодействия необходимо проводить в дружелюбной форме без намека на превосходство.

Другие отвечают: „Ничего не получилось. Я слишком обеспокоен“. На что я говорю: „Не прекращайте беспокоиться. Просто время от времени думайте и о других“. Я постоянно стараюсь перенаправить их интерес на окружающих. Некоторые возражают:

„С чего бы мне делать что-то хорошее для других? Они ведь не пытаются меня порадовать“. „Забойтесь в первую очередь о своем здоровье, — отвечаю я, — другие еще получают свою порцию страданий“. И чрезвычайно редко попадаете пациент, который говорит: „Да, я обдумал ваше предложение“. Все мои усилия направлены на то, чтобы пробудить интерес пациента к другим людям. Я прекрасно знаю, что причина его болезни — отсутствие контакта с окружающими, и я хочу, чтобы сам пациент это тоже увидел. Стоит человеку научиться налаживать дружеские, теплые, равноценные связи с окружающими, как он излечивается... Испокоп века, самая важная задача религии — сделать так, чтобы человек полюбил ближнего своего. Человек, не заинтересованный своими собратьями, встречается наибольшее число препятствий в жизни и наносит наибольший ущерб другим. Именно из таких людей получают неудачники... Самое главное требование общества к индивиду, заключается в том, чтобы он усердно трудился вместе с другими, был дружелюбен к ближнему, а также был надежным партнером в любви и браке».

Доктор Адлер советует каждому из нас совершать доброе дело каждый день. Но что же такое добрый поступок? «Добрый поступок — тот, — говорит пророк Магомет, — от которого появляется улыбка на лице ближнего».

Почему ежедневное совершение доброго дела оказывает столь поразительный эффект на того, кто его совершает? Все просто: пытаюсь радовать окружающих, мы перестаем думать о себе, а ведь именно это и порождает беспокойство, страх и депрессию.

Миссис Уильям Т. Мун, которая руководила школой делопроизводства Муна в Нью-Йорке, не при-

шлось тратить две недели на то, чтобы придумать способ порадовать кого-то другого и преодолеть депрессию. Она превзошла требования доктора Адлера и справилась с этой задачей на тринадцать дней быстрее. Всего за один день она нашла способ сделать приятное двум бездомным детишкам.

Вот как это было: «В декабре, пять лет назад, — начала миссис Мун, — я была с головой погружена в горе и жалость к себе. После нескольких лет счастливого брака я потеряла мужа. А с приближением Рождества моя печаль лишь усилилась. Ни разу в жизни я не встречала Рождество в одиночестве, и я с содроганием ждала предстоящего праздника. Друзья пригласили меня на праздник к себе, но поселиться ничуть не хотелось. Я отказалась от их приглашения, чтобы не омрачать вечеринку своим унылым видом. Чем ближе был канун Рождества, тем сильнее я жалела себя, хотя следовало бы быть благодарной, ведь каждому из нас есть за что благодарить судьбу. Итак, в день перед Рождеством, в три часа дня, я вышла из конторы и бесцельно побрела по Пятой авеню в надежде прогнать подавленность и уныние. Вокруг мелькали счастливые лица — от их вида в памяти воскресали воспоминания о счастливых годах, которых уже было не вернуть. Как же не хотелось возвращаться в пустую квартиру. Я совсем запуталась. Не знала, что делать, а слезы все катились и катились по щекам. Наконец, примерно через час блужданий я оказалась у автобусной остановки. Вспомнила, как мы с мужем развлечения ради садились на неизвестные автобусы, и села в первый попавшийся. Мы проехали по мосту через Гудзон, потом ехали еще довольно долго, и вот кондуктор

объявил: „Последняя остановка, леди“. Вышла. Даже не знала названия городка, в котором очутилась. Тихое местечко. В ожидании автобуса домой я пошла по улочке. Возле церкви услышала прелестную мелодию *Silent Night* и вошла внутрь. Кроме органиста, в церкви никого не было. Тихонько села на одну из скамеек. Огоньки наряженной ели походили на мириады звездочек, пляшущих в лунном свете. Звуки музыки убаюкивали, а так как утром я забыла позавтракать, меня совсем разморило. Я задремала.

Когда проснулась, никак не могла понять, где нахожусь. Передо мной стояли двое детей — они явно пришли посмотреть на елку. Девочка показала на меня пальчиком и сказала: „Интересно, может ее Санта-Клаус подобросил?“ Дети испугались, когда увидели, что я не сплю. Я сказала, что не сделаю им ничего плохого. На вопрос, где их родители, они ответили: „Нет у нас ни мамы, ни папы“.

А ведь этим маленьким беспризорникам куда хуже, чем мне. Мне стало так стыдно за то, что я все это время жалела себя и была мрачнее тучи. Я показала им дерево, мы пошли в магазин, немного перекусили, а потом я купила им конфет и несколько небольших подарков. Мою подавленность будто рукой сняло. Благодаря этим сиротам я ощутила истинное счастье, какого не чувствовала уже многие месяцы, и перестала думать о себе. Болтая с ними, я поняла, насколько мне повезло. Я благодарила Бога за то, что каждое мое Рождество в детстве было наполнено родительской любовью и нежностью. Те детишки сделали для меня намного больше, чем я для них. Та встреча вновь показала, насколько важно радовать и согревать других, чтобы быть счастливой самой.

Я осознала, что счастье передается от одного человека к другому. Отдавая, мы получаем. Я избавилась от беспокойства, тоски и перестала жалеть себя, когда помогла другому существу, отдала частичку любви — тогда я будто родилась заново. И что самое интересное, это чувство осталось со мной на все последующие годы».

Из историй людей, которые благодаря самоотречению обрели здоровье и счастье, можно составить целую книгу. К примеру, возьмем Маргарет Тэйлер Ейтс, самую известную женщину на флоте Соединенных Штатов.

Миссис Ейтс — писательница, но ни один из ее детективов не сравнится с той правдивой историей, что случилась с ней в роковое утро, когда японцы напали на Перл-Харбор. Тогда она около года была инвалидом из-за слабого сердца. Двадцать два из двадцати четырех часов она проводила в постели. Ее самое длинное путешествие — прогулка до сада, где она принимала солнечные ванны. И даже тогда ей приходилось опираться на сиделку. Она сама призналась мне в том, что ожидала быть инвалидом всю оставшуюся жизнь. «Пожалуй, если бы японцы не напали тогда на Перл-Харбор и не выдернули меня из привычного покоя, я бы никогда и не зажила по настоящему».

«Когда все произошло, — рассказывала миссис Ейтс, — началась паника и сумятица. Одна бомба упала так близко к моему дому, что взрывной волной меня выбросило из кровати. Жен и детей военных армейскими грузовиками срочно перевозили в школы из аэродрома Хиканфилд, казарм в Скофилде и авиабазы в Каньоха бэй. Сотрудники Красного Креста

обзванивали людей, у которых были свободные комнаты, и спрашивали, могут ли они разместить у себя эвакуированных. Они знали, что рядом с моей кроватью есть телефон, и попросили меня побыть координатором. Поэтому я собирала информацию о местах, куда размещали детей и жен военных, а работники Красного Креста сообщили пехотинцам и морякам, чтобы они звонили мне и узнавали о своих семьях.

Вскоре я узнала, что мой муж, капитан 2-го ранга Роберт Роли Ейтс, жив. Я старалась подбадривать жен, не знавших о судьбе мужей, и утешать тех, чьи супруги пали в бою, — вдов было очень много. Две тысячи сто семнадцать офицеров и рядовых на флоте и в морской пехоте были убиты, а девятьсот шестьдесят человек считались пропавшими без вести.

Сначала я отвечала на звонки, лежа в постели, затем сидя на кровати. Наконец, я так погрузилась в работу, так увлеклась ей, что вовсе позабыла о своей слабости и села за стол. Помогая тем, кому намного трудней, чем мне, я полностью забыла о себе, а в кровати с тех пор возвращаюсь только для сна. До меня дошло, что, не напади японцы на Перл-Харбор, я бы так и осталась наполовину инвалидом. Лежать в постели было очень удобно. За мной постоянно ухаживали, но теперь я понимаю, что тогда с каждым днем ослабевало мое стремление к выздоровлению.

Нападение на Перл-Харбор — одна из самых трагичных страниц американской истории, но лично для меня это был один из ценнейших подарков судьбы. То ужасное событие пробудило во мне силы, о существовании которых я и не подозревала. Мое внимание переключилось с себя на других. У меня

появилась важная цель, ради которой хотелось жить. Времени думать и заботиться о себе просто не осталось».

Пожалуй, треть людей, спешащих за помощью к психиатру, поправились бы, поступи они, как Маргарет Ейтс, — начни они помогать другим людям. Моя ли это мысль? Нет, но примерно это сказал однажды Карл Юнг. А уж кому разбираться в подобных вещах, если не ему. «Около трети моих пациентов страдает не от клинически диагностированного невроза, а от бесцельности и пустоты их существования». Другими словами, они голосуют на обочине дороги, а красочный парад проходит мимо. И вот они бегут к психиатру со своими мелочными, бесполезными, бесцельными жизнями. Когда же корабль неизбежно отходит без них, они стоят на причале, винят кого угодно, только не себя и требуют, чтобы весь мир занялся удовлетворением их эгоистичных желаний.

Быть может, вы скажете: «Не очень-то и впечатляющие истории. Я бы тоже с удовольствием поболтал с парочкой сирот, а окажись в Перл-Харборе, без промедления поступил бы так же, как и Маргарет Тэйлер Ейтс. Но ведь у меня все совсем иначе: живу самой обычной, скучной жизнью. Восемь часов в сутки провожу на скучной работе. Со мной ничего занимательного-то и не происходит. Откуда взяться желанию помогать другим? Да и вообще, зачем? Что я от этого приобрету?»

Что ж, справедливые вопросы. Попробую ответить. Какой бы заурядной ни была ваша жизнь, вы ведь каждый день встречаетесь с людьми. И как вы на них реагируете? Смотрите ли сквозь или пытаетесь понять, что заставляет их идти вперед?

К примеру, почтальон: ведь он преодолевает сотни миль каждый год, доставляя ваши письма и посылки. Но интересовались ли вы хоть раз, где он живет; просили ли показать фотокарточку жены и детей?

Интересовались ли вы, устает ли он, бывает ли ему скучно? А как насчет продавца в продуктовом магазине, торговца газетами или парня на углу, который чистит вам ботинки? А ведь каждый из них — человек со своими проблемами, мечтами, тайными амбициями. Они также с превеликим удовольствием поделятся всеми этими сокровищами с кем-то еще. Но готовы ли вы слушать? Выказываете ли вы искренний интерес к ним и их жизням? Вот о чем речь. Чтобы улучшить мир — ваш личный мир, вовсе не обязательно становиться Флоренс Найтингейл¹ или социальным реформатором. Начните прямо завтра утром с людей, которых встречаете!

Что это принесет вам? Ваша жизнь станет намного счастливее! Вы будете горды собой! Аристотель называл такое поведение «просвещенным эгоизмом». Заратустра говорил: «Делать добро другим не долг. Это радость, ибо принося пользу другим, вы умножаете собственное здоровье и счастье». Очень изящно выразил эту мысль Бенджамин Франклин: «Хорошо обращаясь с другими, вы хорошо обращаетесь с собой».

«Ни одно открытие современной психологии, — писал Генри Ч. Линк, директор психологической службы в Нью-Йорке, — на мой взгляд, не сравнится с научным обоснованием необходимости

¹ Флоренс Найтингейл (1820–1910) — сестра милосердия и общественный деятель Великобритании.

самопожертвования или дисциплины для самореализации и счастья».

Думая о других, вы не только перестанете беспокоиться о себе, но и изрядно повеселитесь и заведете множество друзей. Как? Однажды я спросил профессора Уильяма Лайона Фелпса из Йельского университета, как ему это удастся, и получил такой ответ:

«В гостиницах, парикмахерских или магазинах я всегда говорю людям что-нибудь приятное. Стараюсь сделать так, чтобы сотрудник почувствовал себя личностью, а не всего лишь шестеренкой в большом механизме. Скажу девушке, обслуживающей меня в магазине, что у нее красивые глаза или волосы. У парикмахера поинтересуюсь, не устает ли он весь день стоять на ногах. Поинтересуюсь, что привело его в профессию, сколько он уже работает и сколько людей успел подстричь за свою карьеру. Иногда даже помогаю подсчитать количество спасенных шевелюр. Я обнаружил, что люди начинают буквально светиться от радости, когда к ним проявляют интерес. Часто жму руки носильщикам, когда они заносят мой саквояж. Это заряжает их бодростью, и их настроение улучшается на весь день. В один невероятно жаркий летний день я пошел пообедать в вагон-ресторан железнодорожного экспресса. Обслуживание было очень медленным, а переполненный вагон походил скорее на адскую жаровню. Когда официант, наконец, принес меню, я сказал: „Тяжеловато, наверное, ребятам сегодня в жаркой кухне“. Официант стал ругаться. Голос у него был очень обиженный. Сначала я подумал, что как-то его зацепил и теперь он злится. „Боже

всемогущий, — воскликнул он, — посетители только и делают, что на еду жалуются — и обслуживание для них медленное, и жара несносная, и цены мы, видите ли, задираем. Уже девятнадцать лет выслушиваю их нытье, а вы первый и пока что единственный человек, который посочувствовал поварам у раскаленной плиты. Господи, пошли нам побольше таких пассажиров“.

Официанта поразило то, что я отнесся к поварам как к людям, а не как к работникам огромной железнодорожной компании. Люди хотят, — продолжал профессор Фелпс, — чтобы в них видели в первую очередь именно людей. Если на улице мне встречается человек с красивой собакой, я всегда делаю комплимент хозяину. Обернувшись, я часто вижу, как тот гладит и хвалит питомца. Получается, моя положительная оценка пробуждает интерес и в нем.

Однажды в Англии я встретил пастуха и искренне восхитился его огромной, умной овчаркой. Попросил рассказать, как он дрессировал собаку. Я пошел дальше, но, оглянувшись, увидел, как пес стоял, положив передние лапы на плечи хозяину, а пастух гладил его. Видите, проявив интерес к пастуху и его собаке, я сделал пастуха немного счастливее. И собаку. Да и себя, если уж на то пошло».

Можете представить, что человек, пожимающий руки носильщикам, сочувствующий поварам у раскаленной плиты и хвалящий собак, ходит с кислой миной, постоянно тревожится и нуждается в услугах психиатра? Что, не выходит? Разумеется, нет. Китайская поговорка гласит: «Ароматом роз веет от руки, что дарит розы».

А Уильям Фелпс из Йеля и не нуждался в этой поговорке: он и без того знал и проживал эту истину каждый день.

Этот абзац не для мужчин — скорее всего, им он будет неинтересен, поэтому можете и не читать. В нем я расскажу историю о том, как беспрестанно тревожащейся, несчастливой девушке несколько мужчин предложили выйти за них замуж. Сейчас героиня истории уже бабушка. Несколько лет назад я переночевал в их с мужем доме. Я читал лекцию в их городке, а на следующее утро она подвезла меня на железнодорожную станцию до Нью-Йорка. До станции было около пятидесяти миль, и, чтобы скоротать время, мы заговорили о том, как завоевывать друзей, и она сказала: «Мистер Карнеги, я расскажу вам то, о чем не рассказывала никому, даже мужу». Она рассказала о том, что росла в светской семье в Филадельфии. «Трагедия моего детства и юности — бедность. Мы никогда не могли устраивать такие же приемы, как и семьи других девушек моего круга. У меня никогда не было хорошей одежды. Я вырастала из своих вещей, и они уже сидели плохо и были немодными. Я чувствовала себя такой униженной, было так стыдно, что я часто рыдала перед сном. Наконец, от отчаяния я решила всегда расспрашивать своего спутника на вечеринках о его жизни, его мыслях и планах на будущее. И ведь делала я это не потому, что так уж интересовалась ответами, а лишь чтобы занять его, и чтобы он не смотрел на мою ужасную одежду. Но случилось кое-что странное: слушая этих молодых людей, узнавая их лучше, я действительно проникалась интересом к тому, что они рассказывали. Иногда увлекалась

настолько, что даже сама забывала о своих тряпках. Но самое поразительное вот в чем: когда я давала возможность парням рассказывать о себе и внимательно слушала, им было приятно, они становились счастливее. Постепенно я стала самой популярной девушкой в нашей группе, и трое из этих молодых людей сделали мне предложение».

Прочитав эту главу, некоторые скажут: «Вся это болтовня о том, что нужно интересоваться другими, — чепуха полная! Чушь религиозная! Это не для меня! Мне нужно, чтобы карман не был пуст. Буду брать от жизни все и сразу, и к черту всех этих глупых куриц и простофиль!»

Что ж, если вы так действительно думаете, ваше дело. Но если правы вы, получается, неправы величайшие философы и наставники, ступавшие на эту землю: Иисус, Конфуций, Будда, Платон, Аристотель, Сократ и святой Франциск. Так как вам, скорее всего, глубоко плевать на учения религиозных лидеров, обратимся за советом к паре атеистов. Для начала поговорим о покинувшем нас Альфреде Эдварде Хаусмане, преподавателе Кембриджского университета и одном из величайших ученых своего поколения. В 1936 году он прочитал доклад перед преподавателями и студентами Кембриджа «О природе поэзии». В нем он заявил: «Величайшая правда, величайшее открытие, когда-либо сделанное человеком, заключается в словах Иисуса: „Кто обрел жизнь, потеряет ее. Кто утратил жизнь ради меня, обретет ее“».

На протяжении всей жизни слышали мы эти слова от проповедников. Однако Хаусман был атеистом, пессимистом, он даже помышлял о самоубийстве —

и несмотря ни на что, он был уверен, что человек, думающий лишь о себе, не будет жить полноценной жизнью. Существование его будет печально. Тот же, кто забыл себя в порыве служения другим, познает истинную радость бытия.

Если вас не впечатлили воззрения А. Э. Хаусмана, обратимся к самому заслуженному американскому атеисту двадцатого века Теодору Драйзеру. Драйзер насмеялся над всеми религиями, считая их лишь сказками, а жизнь считал «рассказом глупца, в котором много слов и злости, но смысла никакого». И тем не менее Драйзер проповедовал принцип, которому учил еще Иисус: служение другим. «Если он [человек] желает обрести радость от отпущенного времени, — говорил Драйзер, — он должен думать о том, чтобы сделать лучше не только себе, но и другим, ведь личная радость зависит от радости за окружающих, и наоборот».

Если мы собираемся «делать хорошие вещи для других», как настаивал Драйзер, давайте поторопимся, ведь время не ждет. «По этому пути я пройду, но лишь раз. Поэтому, пусть уже сейчас я принесу всю радость, сотворю все добро, на которое способен. Ибо лишь раз по этому пути мне суждено пройти».

Итак, вот седьмое правило, чтобы прогнать беспокойство и обрести мир и счастье:

**ЗАБУДЬТЕ О СЕБЕ, ЗАИНТЕРЕСОВАВШИСЬ
ДРУГИМИ. ЕЖЕДНЕВНО СОВЕРШАЙТЕ
ДОБРЫЙ ПОСТУПОК, ОТ КОТОРОГО СЧАСТЛИВАЯ
УЛЫБКА ПОЯВИТСЯ НА ЛИЦЕ БЛИЖНЕГО.**

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ КРАТКО:

СЕМЬ СПОСОБОВ НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ УМИРОТВОРЕНИЕМ И СЧАСТЬЕМ

Правило 1. Давайте думать об умиротворении, отваге, здоровье, давайте надеяться на лучшее, ведь «наша жизнь такова, каковы наши мысли».

Правило 2. Никогда не мстить нашим недругам, ведь этим мы навредим себе намного больше, чем им. Давайте поступать, как генерал Эйзенхауэр: не будем и минуты думать о людях, которые нам не нравятся.

Правило 3:

- Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, давайте будем ее ожидать. Помните, Иисус исцелил десятирх прокаженных, но лишь один поблагодарил его. Так почему

мы должны ожидать большей благодарности, чем получил Иисус?

- Не будем забывать, что единственный способ стать счастливым — не ждать благодарности, а отдавать и получать от этого удовольствие.
- Не будем забывать, что благодарность — приобретенное качество. Поэтому, если мы хотим, чтобы наши дети были благодарными, мы должны учить их этому.

Правило 4. Ведите счет вещам, за которые вы благодарны, а не неприятностям!

Правило 5. Не будем же подражать другим. Давайте обречем себя и будем собой, ведь «зависть — невежество, а подражание — путь к самоубийству».

Правило 6. Когда судьба подбрасывает вам лимон, постарайтесь превращать его в лимонад.

Правило 7. Давайте забывать о себе, принося хоть чуточку счастья другим. «Когда вы хорошо обращаетесь с другими, вы делаете хорошо себе».

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ЛУЧШИЙ
СПОСОБ ОДОЛЕТЬ
БЕСПОКОЙСТВО

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

КАК БОРОЛИСЬ С БЕСПОКОЙСТВОМ МОИ РОДИТЕЛИ

Как я уже говорил, я родился и рос на ферме в Мисури. Как и большинству фермеров в то время, моим родителям приходилось несладко. Мама была школьной учительницей, а папа нанимался к другим фермерам и получал двенадцать долларов в месяц. Мама не только шила одежду, но и делала мыло, которым мы ее стирали.

Деньги у нас водились редко: разве что раз в год, когда мы продавали своих свиней. Мы обменивали масло и яйца в продуктовом магазине на муку, сахар и кофе. Когда мне было двенадцать лет, у меня было всего пятьдесят центов в год, которые я мог тратить по своему усмотрению. До сих пор помню, как однажды мы всей семьей отправились на празднование Дня независимости, и отец дал мне целых десять центов, которыми я мог распорядиться как хотел. Мне казалось, что я овладел несметными сокровищами обеих Индий.

Я учился в деревенской школе, в которой был лишь один класс. Я проходил милью пешком в любую

погоду — даже в дни, когда температура опускалась до двадцати восьми градусов ниже нуля, а глубокий снег укрывал землю. До четырнадцати лет у меня не было ни резиновых сапог, ни галош. Во время холодных длинных зим мои ноги всегда были мокрыми и мерзли. В детстве я и мечтать не мог, что зимой ноги могут быть сухими и теплыми.

Родители впахивали по шестнадцать часов, но семья постоянно была в долгах, нас постоянно преследовали неудачи. Одно из моих первых воспоминаний — река затапливает наше кукурузное поле и луг, уничтожая все посевы. Шесть лет из семи наводнения сводили на нет всю нашу работу. Год за годом свиньи дохли от холеры, и мы их сжигали. Закрыв глаза, я и сейчас могу ощутить едкий запах горячей плоти.

Один из годов обошелся без наводнений. Мы собрали просто рекордный урожай и купили скот на откормку. Но с таким же успехом все посевы могли бы быть смыты и наводнением, ведь именно в тот год на чикагском рынке цены на тучный скот обвалились. В результате после всех трудов мы выручили за животных всего на тридцать долларов больше, чем изначально за них заплатили. Всего тридцать долларов за целый год работы!

Мы теряли деньги, что бы ни делали. До сих пор помню жеребцов, которых купил отец. Три года мы откармливали их, нанимали объездчиков, а затем отправили на рынок в Мемфис, штат Теннесси, и все равно продали за гроши — даже не окупили тех денег, что заплатили за них три года назад.

После десяти лет тяжелой, изматывающей работы мы были не только бедны, но и по уши залезли в долги. Пришлось заложить ферму. Как бы мы

ни старались, мы даже проценты платить не могли. В банке, владевшем закладной, всячески оскорбляли отца и грозились забрать ферму. Папе тогда было сорок семь. После почти сорока лет работы у него были только долги да унижения. Он не мог этого вынести. Он постоянно тревожился. Его здоровье пошатнулось. У него пропал аппетит: несмотря на каждодневную тяжелую работу в поле, ему приходилось принимать лекарства, чтобы пробуждать желание есть. Он худел. Врач сказал матери, что, если так пойдет, он умрет через шесть месяцев. Отец так переживал, что потерял всякое желание жить. Мама часто говорила, что, когда он уходил кормить лошадей и доить коров и долго не возвращался, она шла в хлев, с содроганием сердца ожидая, что найдет там его бездыханное тело в петле. Однажды, когда он возвращался из Мэривилла, где банкир опять грозился закрыть закладную, он остановился на середине моста через реку, вылез из повозки и долго стоял на краю, глядел на воду и думал, не прыгнуть ли вниз и не покончить ли со всем разом.

Многие годы спустя папа признался мне в том, что не спрыгнул только из-за глубокой, всеобъемлющей и чистой веры его жены в то, что, если мы будем искренне любить Бога и жить по его заветам, все будет хорошо. И мама оказалась права. В конце концов все действительно наладилось. Папа прожил еще сорок два счастливых года и умер в 1941-м в возрасте восьмидесяти девяти лет.

Все те наполненные тяжелой работой годы мама не беспокоилась. Всеми своими проблемами она через молитву делилась с Богом. Каждый вечер перед сном мама читала вслух главу из Библии. Она или папа часто повторяли успокоительные слова Иисуса:

«В доме отца моего обитателей много. Я иду приготовить место вам, чтобы и вы были, где я». После этого все мы становились на колени и молили Бога о любви и защите.

Когда Уильям Джеймс был профессором философии в Гарварде, он говорил: «Неудивительно, что религиозная вера — наилучшее лекарство от беспокойства».

И ведь чтобы это понять, необязательно учиться в Гарварде. Моя мать осознала это на ферме в Миссури. Ни наводнения, ни долги, ни другие невзгоды не могли сломить ее жизнерадостный, неунывающий, непобедимый дух. До сих пор помню, как она работала и напевала:

Покой, покой, чудесный покой
Исходит от Отца небесного,
Глядящего на меня сверху,
Озаряя мою душу беспредельным царством любви.

Мама всегда хотела, чтобы я посвятил жизнь религии. Я серьезно подумывал стать иностранным миссионером. Затем поступил в колледж, и постепенно мои взгляды изменились. Я изучал биологию, естественные науки, философию и сравнительное религиоведение, читал научные труды о том, как была написана Библия. Я начал ставить под сомнение некоторые ее положения, многочисленные ограниченные доктрины, которым нас учили деревенские проповедники. Мой разум метался. Как у Уолта Уитмена, во мне «возникали и бурлили дерзновенные вопросы». Я не знал, во что верить, не видел смысла в жизни. Перестал молиться. Я превратился в агностика. Жизнь казалась бесцельным существованием.

Я верил, что в человеческом существовании божественного замысла не больше, чем в динозаврах, что ходили по этой планете двести миллионов лет назад. И ведь однажды человеческая раса исчезнет точно так же, как те самые динозавры. Последние научные исследования говорили о том, что солнце медленно остывает, а упади его температура хотя бы на десять процентов, на Земле вымрут все живые организмы без исключения. Я презрительно смеялся над идеей милостивого бога, создавшего человека по своему образу и подобию. Я верил, что миллиарды и миллиарды солнц, вращающихся в черном, холодном, безжизненном космосе, созданы слепой силой. Быть может, они и вовсе не были сотворены, а существовали вечно, так же, как вечно существовали время и пространство.

Смею ли я заявлять, что теперь знаю ответы на все эти вопросы? Нет, ведь ни одному человеку не под силу объяснить все секреты мироздания, проникнуть в самую суть тайны жизни. Мы буквально окружены загадками. Работа вашего сердца — загадка, так же как и электричество в вашем доме. Хрупкий цветок, пробивающийся к свету, разрушая бетонную стену — тайна. Да даже самая обыкновенная зеленая трава за окном — тоже загадка. Чарльз Кеттеринг, гений, руководивший исследовательскими лабораториями *General Motors*, платил колледжу святого Антиоха по тридцать тысяч долларов из собственного кармана в год, чтобы выяснить, почему трава зеленая. Он заявил, что, если мы узнаем, каким образом трава преобразует солнечный свет, воду и углекислый газ в питательные вещества и сахар, мы продвинем человеческую цивилизацию далеко вперед.

Даже работа двигателя вашего автомобиля большая тайна. Исследовательские лаборатории

вышеупомянутой *General Motors* потратили годы и миллионы долларов, чтобы выяснить, как и почему из-за одной искры в цилиндре происходит взрыв и автомобиль двигается вперед.

Но согласитесь, то, что мы не понимаем в мельчайших деталях работу нашего тела, электричества и двигателя внутреннего сгорания, не мешает нам использовать и наслаждаться ими. То, что я не разбираюсь в тончайших механизмах религии и молитвы, не мешает мне наслаждаться более богатой и счастливой жизнью, которую они приносят. Наконец, после многих лет до меня дошла мудрость слов Сантаяны: «Человек создан не для того, чтобы понимать жизнь, а чтобы ее жить».

В конце концов я вернулся... Вначале хотел написать «к религии», но потом понял, что это не совсем верно. У меня появилось новое отношение к религии. Меня больше ничуть не занимает копание в вероисповеданиях различных церквей. Зато мне невероятно интересно разбираться в том, что для меня делает религия. К примеру, электричество, хорошая еда и чистая вода делают жизнь более здоровой, богатой и счастливой. Однако влияние веры намного больше. Она дает мне моральные ориентиры. Как сказал о религии Уильям Джеймс: *«Она придает жизни новый вкус... Запахи и вкусы становятся богаче, краски ярче, а переживания приобретают невиданную широту и глубину»*. Религия поселяет в моей душе веру, надежду и мужество. Она прогоняет страхи, тревоги, напряжение и беспокойство. Она наполняет каждый день смыслом и указывает путь подобно маяку. Я становлюсь неизмеримо счастливее, здоровее. Благодаря вере я творю вокруг себя «оазис покоя среди беспокойных песков жизни».

Прав был Фрэнсис Бэкон, когда более трех сотен лет назад сказал: «Поверхностные размышления склоняют умы людей к атеизму. Глубокие же познания в философии приводят разум к религии».

Я еще застал времена, когда в обществе бурно обсуждалось противоречие религии и науки. Но этим спорам пришел конец. Психиатрия, самая молодая среди наук, учит тому, что проповедовал Иисус. Почему? Потому что психиатры понимают: молитва и крепкая вера избавляют от беспокойств, тревог и страхов, которые приводят к львиной доле всех наших недугов. Ведущий психиатр, доктор А. А. Брилл, говорил: «У по-настоящему религиозного человека никогда не разовьется невроз».

Без веры в Бога жизнь теряет смысл. Она превращается в трагический фарс.

Мне довелось побеседовать с Генри Фордом за несколько лет до его смерти. Я ожидал, что встречу пожилого человека, утомленного многими годами управления одной из самых великих компаний в мире, которую он основал. Поэтому я был ошеломлен, когда встретил спокойного, уверенного в себе мужчину, который выглядел моложе своих семидесяти восьми лет. Когда же я спросил, беспокоился ли он когда-нибудь, он ответил: «Нет. Богу виднее, как вести дела, мой совет ему точно не нужен. А раз у руля сам Господь, я верю, что в конце концов все будет хорошо. О чем тогда переживать?»

Сегодня даже многие психиатры превращаются в пасторов. Они призывают нас жить по заветам религии не для того, чтобы избежать адских костров преисподней, но чтобы мы избежали адских костров язвы желудка, мучений стенокардии, нервных срывов и безумия. Чтобы ознакомиться с тем, чему учат

современные психологи и психиатры, прочтите книгу Генри Линка «Возвращение к религии» (*The Return to Religion*).

Да, христианская религия вдохновляет и приносит здоровье. Иисус сказал: «Я пришел, чтобы дать вам жизнь, полную радости». Иисус восставал против устаревших привычек и разрушал отмершие ритуалы, которые в его время заменяли религию. Он бунтовал, его считали крамольником. Он проповедовал новую религию — веру, которая грозила перевернуть сложившееся мироустройство. И за это он поплатился своей жизнью — его распяли на кресте. Он учил, что религия должна служить человеку, а не человек религии. Он утверждал, что священный день отдохновения создан для человека, а не наоборот. Страх он считал более опасным, чем грех. Ложный страх он называл грехом. И грех тот угрожал здоровью, лишал человека более счастливой, наполненной, отважной жизни, которой для всех нас желал Иисус. Эмерсон называл себя «профессором науки о радости». Также и Иисус был наставником «науки радости». Своим последователям он завещал «возрадоваться и праздновать жизнь».

Иисус утверждал, что в религии есть лишь два основных принципа: любить Бога всем сердцем и возлюбить ближнего как себя самого. Верующим следует считать любого, кто следует этим двум правилам — сознательно или нет. Отличный пример — мой тесть, Генри Прайс из города Талса, что в Оклахоме. Он старается жить по Золотому правилу и попросту не может совершать плохие поступки, быть нечестным и эгоистичным. Тем не менее в церковь он не ходит и считает себя агностиком. Какая чепуха! Что делает человека христианином? Пусть

за меня ответит Джон Бэйли. Он был почетным профессором и преподавал теологию в Эдинбургском университете. «Христианином человека делает не его признание определенной идеи и не приверженность определенному правилу. Христианин тот, кто обладает определенным духом и ведет определенную жизнь».

И если так, то Генри Прайс — благородный христианин.

Уильям Джеймс, отец современной психологии, писал своему другу, профессору Томасу Дэвидсону, что с годами ему «все труднее обходиться без Бога».

В одной из предыдущих глав я писал о конкурсе на лучшую историю о преодолении беспокойства. Так вот, среди множества рассказов, написанных моими учениками, было две настолько замечательные истории, что жюри так и не выявило одного победителя и призовые деньги были поделены между двумя авторами. Настало время познакомить вас со вторым претендентом на первое место. Это незабываемая история женщины, которой пришлось пройти через нелегкие испытания, чтобы выяснить, что «она не может обходиться без Бога».

Назову эту женщину Мэри Кушмэн, хотя это и не настоящее ее имя. Ее детям и внукам было бы не очень приятно увидеть этот рассказ в книге, поэтому я согласился скрыть личность автора. Но героиня рассказа существует. Итак, вот как все было:

«Во время Великой депрессии мой муж получал в среднем восемнадцать долларов в неделю. Зачастую у нас не было даже и этих денег, потому что ему не платили, когда он болел, а это было часто. С ним произошла целая череда небольших несчастных

случаев, а еще он болел свинкой, скарлатиной и повторяющимся гриппом. Мы потеряли маленький дом, который построили собственными руками. Мы задолжали пятьдесят долларов в продуктовом магазине, а ведь нужно было кормить пятерых детей. Чтобы удержаться на плаву, я стирала и гладила для соседей. Я перешивала для своих детей подержанные вещи, которые покупала в магазине Армии спасения. Я беспокоилась так сильно, что стала болеть. Однажды бакалейщик, которому мы задолжали полсотни долларов, обвинил моего одиннадцатилетнего сына в том, что тот украл пару карандашей. Сын был весь в слезах, рассказывая об этом. Я же знала, что он честный и ранимый мальчик, а его унизили на глазах у других людей. Тот случай буквально сломал меня. Я вспомнила все напасти, свалившиеся на нашу семью, и не нашла в себе надежды на будущее. Наверное, я временно сошла с ума: выключила стиральную машину, ушла с пятилетней дочерью в спальню, закрыла окна, забила все щели бумагой и тряпками. Дочка спросила: „Что ты делаешь, мама?“ Я ответила: „Дует немного“. Затем включила газовый обогреватель в спальне, но газ не зажгла. Мы легли на кровать, и дочка сказала: „Мамочка, как смешно, ведь мы недавно только встали!“ На что я ответила: „Ну ничего, сейчас еще немножко поспим“. Потом закрыла глаза и стала слушать звук вытекающего газа. Никогда не забуду этот запах...

И вдруг послышалась музыка. Я прислушалась. Похоже, забыла выключить радио на кухне. Но теперь это уже было неважно. Но музыка все играла. Это был старинный гимн:

*Как чудесен наш друг Иисус, все грехи
и тягости с нами разделяет,
Какая благодать в молитве с Богом говорить.
О, какой покой мы отвергаем,
сколь ненужной боли носим,
Отказываясь в молитве с Богом говорить.*

Слушая тот гимн, я поняла, какую страшную ошибку совершаю. Я пыталась сражаться во всех битвах в одиночку. Не делилась печалью с Богом через молитву... Я вскочила, выключила газ, открыла дверь и подняла оконные рамы.

Весь тот день я рыдала и молилась. Но я не просила о помощи, спасении, а всей душой благодарила Бога за все, что он дал мне: он благословил меня пятерыми замечательными детьми, здоровыми как душой, так и телом. Я обещала, что никогда больше не буду столь неблагодарной. И я сдержала обещание.

Даже когда мы потеряли собственный дом и были вынуждены поселиться в маленьком домике при деревенской школе, который арендовали за пять долларов в месяц, я благодарила Бога за то, что над нашими головами есть крыша и мы не мерзнем. От всего сердца благодарила Бога за то, что дела наши не так плохи — верю, он услышал. Доказательством служит то, что не за ночь, но со временем, все начало налаживаться: кризис подходил к концу, и мы стали зарабатывать чуть больше. Я устроилась гардеробщицей в большой загородный клуб, а еще продавала чулки. Чтобы оплачивать обучение в колледже, один из моих сыновей работал на ферме и по утрам и вечерам доил тринадцать коров. Сейчас дети выросли и завели собственные семьи, у меня трое чудесных внуков. Вспоминая тот злополучный день, когда я

открыла газ, я снова и снова благодарю Бога за то, что вовремя очнулась. Сколько волшебных моментов бы я упустила, доведи я все до конца! Скольких чудных лет бы лишилась! Когда слышу о том, что кто-то захотел покончить с жизнью, так и хочу воскликнуть: „Не делай этого! Не надо!“ Черные полосы обязательно заканчиваются, и появляется надежда на светлое будущее».

Было подсчитано, что в Соединенных Штатах в среднем каждые тридцать пять минут один человек совершает самоубийство. В среднем раз в сто двадцать секунд один человек в стране сходит с ума. Большинства этих самоубийств и львиной доли случаев сумасшествия удалось бы избежать, обрести эти люди успокоение и мир, которые приносят вера и молитва.

Один из самых выдающихся психиатров, доктор Карл Юнг в своей книге «Современный человек в поиске души» (*Modern Man in Search of a Soul*) писал: «За последние тридцать лет ко мне за консультацией обращались люди из всех цивилизованных стран мира. Я работал с сотнями клиентов. Среди всех пациентов, перешагнувших во вторую половину жизни, то есть старше тридцати пяти, не нашлось ни одного, чья проблема не решалась бы при помощи обретения религиозного мировоззрения. Можно смело сказать, что каждый из них стал жертвой недуга потому, что утратил то, что религии всех эпох давали своим последователям, и ни один из них не выздоровел окончательно, если не научился смотреть на жизнь через призму веры».

Это наблюдение настолько замечательно, что я повторяю его жирным шрифтом. Итак, доктор Карл Юнг писал:

За последние тридцать лет ко мне за консультацией обращались люди из всех цивилизованных стран мира. Я работал с сотнями клиентов. Среди всех пациентов, перешагнувших во вторую половину жизни, то есть старше тридцати пяти, не нашлось ни одного, чья проблема не решалась бы при помощи обретения религиозного мировоззрения. Можно смело сказать, что каждый из них стал жертвой недуга потому, что утратил то, что религии всех эпох давали своим последователям, и ни один из них не выздоровел окончательно, если не научился смотреть на жизнь через призму веры.

Примерно то же самое однажды сказал и Уильям Джеймс:

Вера — одна из главных сил, движущих человеком. Полнейшее ее отсутствие означает гибель.

Махатма Ганди, которого больше нет с нами, величайший индийский лидер со времен Будды, сломался бы, если бы не живительная сила молитвы. Откуда мне это известно? Ганди сам прямо заявил об этом: «Без молитвы, — писал он, — я давно бы уже сошел с ума».

И ведь похожий ответ дали бы тысячи людей. Мой собственный отец, как я уже писал выше, утопился бы, если бы не мамины молитвы и бесстрашная вера. Может быть, тысячи бедных душ, кричащих в психиатрических лечебницах, исцелились бы, обратись они за помощью к высшей силе, перестань они противостоять жизненным невзгодам в одиночку.

Когда неприятности окружают нас со всех сторон и силы на пределе, многие из нас обращаются к Богу, ведь «в окопах атеистов нет». Но зачем дожидаться безвыходного положения? Почему бы не пополнять силы каждый день? Зачем дожидаться даже воскресенья? Уже многие годы я захожу в пустые церкви в будние дни. Когда кажется, что у меня нет даже свободной минуты, чтобы задуматься о духовном, я говорю себе: «Погоди, Дейл Карнеги, притормози на минутку. Куда торопишься? Куда делось твое терпение, паренек? Остановись ненадолго, подумай, оглядись по сторонам». В такие моменты я захожу в ближайшую открытую церковь. Хотя я протестант, часто бываю в соборе Святого Патрика на Пятой авеню и напоминаю себе, что лет через тридцать умру, но великие духовные истины, которые открывают человеку церкви всех религий, вечны и универсальны. Я закрываю глаза и молюсь. И тогда тревоги, страхи и напряжение отступают, тело расслабляется, разум очищается, и я вновь ясно вижу свои духовные маяки. Если позволите, эту практику порекомендую и вам.

За шесть лет работы над этой книгой я собрал сотни рассказов самых настоящих мужчин и женщин о том, как молитвой они побеждали беспокойство и страх: моя картотека полна папок с этими историями. К примеру, взглянем на рассказ продавца книг, Джона Р. Энтони из Хьюстона, штат Техас, который был готов опустить руки. Итак, вот что он поведал мне:

«Двадцать два года назад я закрыл свою частную юридическую практику и стал представителем крупной фирмы, которая распространяла

юридическую литературу. В комплект, который я продавал, входили книги, без которых не может обходиться практически ни один юрист.

Меня тщательно подготовили, я прошел необходимое обучение: умел презентовать продукцию и знал, как работать с возражениями клиентов, чтобы склонить их к покупке; перед посещением потенциального покупателя я узнавал его профессиональный рейтинг, область практики, политические взгляды и чем он любит заниматься в свободное время; во время беседы искусно применял всю эту информацию. Но дело упорно не шло. Никак не получалось превратить потенциальных покупателей в реальных!

Я начал опускать руки. Дни и недели шли, я удваивал и даже утраивал усилия, но никак не мог заключить достаточно сделок, чтобы покрыть собственные расходы. Во мне появился страх. Я стал бояться встречи с людьми. Перед тем как постучаться в дверь потенциального клиента, я испытывал такой ужас, что я ходил взад и вперед по коридору или вообще выходил из здания и бродил вокруг квартала. Потом, потеряв достаточно ценного времени, собрав волю в кулак, представляя, как вышибу дверь ногой, я трясущейся рукой поворачивал дверную ручку конторы, тайно надеясь, что клиента не окажется на месте.

Начальник отдела продаж грозился не продвигать меня по службе, если я не начну приносить больше заказов. Жена, оставшаяся дома, молила выслать ей денег, чтобы купить продукты для себя и наших троих детей. Беспокойство овладело мной. С каждым днем отчаяние становилось все сильнее. Что же делать? Я уже

говорил, что закрыл свою практику и остался без клиентов. А теперь денег не хватило даже на оплату гостиницы, в которой я остановился. На дорогу домой тоже не хватало — да и вернуться побежденным мужества не хватало, даже если бы у меня и был билет. После очередного ужасного дня я плелся в свой номер, как мне казалось, в последний раз. Я потерпел полный крах. Я был разочарован, подавлен и разбит. Не знал, что делать, куда бежать, было все равно, жить или умереть — да я жалел, что вообще на свет появился. На ужин у меня был лишь стакан горячего молока, но и на него я с трудом наскреб мелочи. Той ночью я понял, почему, отчаявшись, некоторые люди выпрыгивают из окна гостиницы. Наберись я смелости, последовал бы их примеру. Задумался о смысле жизни, но, как ни старался, не мог его нащупать.

Поговорить об этом было не с кем, поэтому я обратился к Богу. Начал молиться. Просил Всевышнего осветить мой путь, благословить знанием и помочь выбраться из дремучего леса отчаяния, в глуши которого я бродил. Умолял Бога помочь мне заключить заказы на книги, чтобы заработать деньги и накормить мою жену и детей. Помолившись, я поднял глаза и на тумбочке увидел томик Гедеоновской Библии¹. Открыл его и прочитал божественные, бессмертные обещания Иисуса, которые, должно быть, вдохновляли бесчисленное множество одиноких, несчастных,

¹ Речь о Новом Завете, который в виде небольших томиков миссия «Гедеон» с 1898 года бесплатно распространяет по всему миру.

растоптанных и поверженных людей во все времена: в тех строках Иисус учил своих последователей, как жить без беспокойства:

Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи и тело — одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.

Я молился и читал эти слова, и случилось чудо: напряжение пропало, а тревоги, страхи и беспокойства превратились в согревающее сердце мужество, надежду и веру.

Я был счастлив, даже несмотря на то, что не мог оплатить счет за гостиницу. Лег в кровать и спал так сладко и спокойно, как не спал уже много лет.

Утром я с нетерпением ждал, когда откроются конторы потенциальных покупателей. Тем замечательным, холодным и дождливым утром я бодро подошел к двери первого клиента. Уверенной рукой взялся за дверную ручку. Бодрой походкой, с гордо поднятой головой, вежливой улыбкой прямоиком направился к нужному человеку — мой вид говорил о бодрости духа и уверенности в себе. Я вежливо сказал: „Доброе утро, мистер Смит! Я Джон Р. Энтони, представитель *All American*“.

„О, да-да, — ответил он, вставая и протягивая мне руку. На его лице тоже заиграла улыбка, — рад встрече. Садитесь!“

Тем днем я заработал больше, чем за несколько недель. Вечером я вернулся в гостиницу как герой-победитель! Я будто заново родился. Да я и был новым человеком, потому что у меня появился новый взгляд на жизнь: я понял, что мне по плечу любые трудности. И никакого горячего молока на ужин. Ну уж нет! Я насладился стейком с гарниром. После того судьбоносного дня мои продажи взлетели.

Я переродился той ночью в маленьком отеле в Амарилло, штат Техас. На следующий день внешние обстоятельства не изменились: окружающий мир был тем же самым, что и в предыдущие дни, но огромный сдвиг произошел внутри меня. Внезапно я осознал свои отношения с Богом. Одинокий человек легко сломается под достаточным давлением невзгод, но человек, освещенный и вдохновленный силой Господа, непобедим. Я знаю, ведь испытал это сам.

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам».

Когда миссис Л. Дж. Биирд из города Хайленд, что в штате Иллинойс, столкнулась с трагедией, она вдруг обнаружила, что можно обрести успокоение, встав на колени и сказав: «Господи, да будет воля твоя».

«Однажды зазвонил телефон, — пишет она в письме, которое прямо сейчас лежит передо мной, — только после четырнадцатого звонка я набралась мужества и сняла трубку. Я знала, что, скорее всего, звонят из больницы, и боялась, что наш малыш умирает. Он болел менингитом. Ему дали пенициллин, но после этого его температура начала то повышаться, то

понижаться, и доктор боялся, что болезнь добралась до мозга и впоследствии у него разовьется опухоль, от которой малыш умрет. Поэтому я с таким ужасом ждала телефонного звонка. Звонили действительно из больницы: доктор просил, чтобы мы немедленно приехали.

Можете представить, через какие мучения прошли мы с мужем, пока сидели в приемном покое вместе с другими родителями: они ожидали приема вместе со своими детьми, мы же сидели одни и только гадали, подержим ли когда-нибудь вновь нашего мальчика на руках. Когда нас наконец вызвали в кабинет, на лице доктора было такое выражение, что наши сердца наполнились ужасом. От его слов стало еще хуже. Он сказал, что шансы на выживание ребенка — один к четырем. Он посоветовал привлечь к лечению еще одного доктора, если мы такого знаем.

По дороге домой муж не выдержал, сжал кулак и ударил по рулю, повернулся ко мне и сказал: „Беттс, ну нельзя просто так сдаться и позволить умереть нашему парню“. Вы когда-нибудь видели, как плачет мужчина? Поверьте, это очень тяжелое зрелище. Мы свернули на обочину, поговорили и решили зайти в ближайшую церковь. Если на то воля Бога, мы смиримся со смертью малыша. Я опустила на скамью. Слезы так и текли по щекам. Сквозь рыдания прошептала: „Господи, да будет воля твоя“.

Стоило произнести эти слова, как мне полегчало. На меня снизошло спокойствие, какого я уже давно не ощущала. Всю дорогу домой я повторяла: „Господи, да свершится воля твоя“. Впервые за неделю я спала крепким сном. Через несколько дней позвонил доктор и сказал, что Бобби преодолел критическую

точку. Каждый день я благодарю Господа за нашего крепкого и здорового четырехлетнего сынишку».

Я знаю мужчин, которые уверены, что религию придумали для детей, женщин и священников. Они считают себя «настоящими мужчинами» и гордятся тем, что противостоят невзгодам в одиночку.

Но как же они удивятся, когда узнают, что одни из самых известных «суровых парней» молятся каждый день. Например, один из таких «настоящих», Джек Демпси, признался, что никогда не ложился спать не помолившись. Он рассказал, что никогда не приступал к еде, не поблагодарив Всевышнего; что ежедневно молился во время подготовки к схватке, а во время боя читал молитвы между раундами. «Молитва, — пояснял он, — придает мужество и уверенность в себе на ринге».

«Настоящий мужчина» Конни Мак признался, что, не помолившись, не может уснуть.

«Настоящий мужчина» Эдди Рикенбакер сказал, что молитва спасла его жизнь. Он молился каждый день.

«Настоящий мужчина» Эдвард Р. Стеттиниус, занимавший руководящие позиции в *General Motors* и *United States Steel* и бывший секретарь штата, рассказал, что по утрам и вечерам в молитве просит Бога ниспослать ему мудрость и указать ему верный путь.

«Настоящий мужчина» Джон Пирпонт Морган, величайший финансист своего времени, по субботам часто в одиночестве ходил церковь Святой Троицы, находящуюся в начале Уолл-стрит, и преклонял колени в молитве.

Когда «настоящий мужчина» Эйзенхауэр полетел в Англию, чтобы принять под командование

английские и американские войска, с собой в самолет он взял лишь одну книгу — Библию.

«Настоящий мужчина» генерал Марк Кларк поведал, что во время войны каждый день читал Библию и молился, стоя на коленях. Так же поступал Чан Кай-ши и генерал Монтгомери, которого прозвали Монти из Эль Аламейна. Так же делал и лорд Нельсон, чей памятник стоит на Трафальгарской площади. Генерал Вашингтон, генерал Роберт Ли, генерал Томас Джексон по прозвищу Каменная Стена и десятки других военных лидеров.

Все эти великие мужчины убедились в верности высказывания Уильяма Джеймса: «Мы с Богом взаимосвязаны: открываясь его влиянию, мы раскрываем свое истинное предназначение».

И к такому же выводу приходят множество «настоящих мужчин». На сегодняшний день¹ к церкви присоединились семьдесят два миллиона американцев — это наибольшее число верующих за всю историю США. Как я уже писал выше, к религии обращаются даже ученые. Возьмем, к примеру, доктора Алексиса Карреля, автора книги «Человек неизвестный» (*Man, the Unknown*), который был удостоен высочайшей награды, присуждающейся ученому, — Нобелевской премии. В статье для *Reader's Digest* написал: «Молитва — самый мощный тип энергии, которую способен испускать человек. В своей врачебной практике я наблюдал, как люди, которым не помогли все возможные методы лечения, исцелялись телом и душой при помощи молитвы... Подобно радию, молитва — источник сияющей, самовосполняющейся энергии...

¹ Речь о периоде написания книги — первая половина 1930-х гг. — *Прим. ред.*

Через молитву люди пытаются увеличить, продлить свою конечную энергию, взывая к источнику неиссякаемой силы. Когда мы молимся, мы соединяемся с неисчерпаемой движущей силой, вращающей вселенную. Молясь, мы просим, чтобы частица этой силы была направлена на наши нужды. Даже обращение само по себе восполняет наши недостатки, и мы воспаряем обновленными и более сильными. Обращаясь к Всевышнему в искренней молитве, мы меняем тело и разум к лучшему. Невозможно, чтобы человек, будь то мужчина или женщина, безрезультатно произнес хотя бы самую краткую молитву».

Адмирал Берд как никто другой знал, что значит «соединиться с неисчерпаемой движущей силой, вращающей вселенную». Благодаря этому он мужественно выносил самые тяжелые испытания в его жизни. Он писал об этом в книге «Один» (*Alone*). В 1934 году он прожил пять месяцев в хижине, погребенной под льдами шельфового ледника Росса в глубине Антарктиды. Кроме него, на огромном пространстве южнее семьдесят восьмой широты не было ни единого живого существа. Над его жилищем бушевали снежные бури и мороз достигал восьмидесяти двух градусов, а кругом царила бесконечная полярная ночь. Будто этого мало, к своему ужасу, он выяснил, что из его печи вытекает угарный газ и медленно отравляет воздух в хижине! Что делать? Ближайший лагерь располагался в ста двадцати трех милях¹ от него — в течение нескольких месяцев к нему никто не мог добраться. Он попытался починить плиту и систему вентиляции, но решить проблему полностью так и не смог,

¹ Около 200 километров. — *Прим. пер.*

поэтому от паров газа он иногда терял сознание. Он не мог спать и есть. Тело ослабло настолько, что он с трудом поднимался с койки. Он часто боялся, что следующим утром попросту не проснется. Он был уверен, что умрет в своем жилище и его тело так навсегда и останется погребенным во льдах.

Что его спасло? Однажды, отчаявшись, он раскрыл дневник и попытался описать свои взгляды на жизнь. «Человечество, — писал он, — не одиноко во вселенной». Он подумал о космосе, о созвездиях, каждое из которых занимает свое место на небосводе, о том, что лучи вечного солнца в свое время озарят и безжизненные пустыни Южного полюса. Затем он написал: «Я не один».

Осознание того, что он не одинок, даже находясь среди льдов на краю Земли, — вот что спасло Ричарда Берда. «Знаю, что именно это толкало меня вперед, — позднее сказал он и добавил: — Мало кто подбирается к истощению всех скрытых ресурсов. Каждый из нас таит в себе огромные запасы сил, которые так и остаются неиспользованными». Ричард Берд научился подключать эти ресурсы и использовать их во благо, обращаясь к Богу.

Гленн А. Арнольд усвоил тот же урок в кукурузных полях Иллинойса, что и адмирал Берд среди полярных льдов. Мистер Арнольд, работающий страховым агентом в городе Чилликоте, штат Иллинойс, начал свою речь о том, как он боролся с беспокойством, с таких слов: «Восемь лет назад я, как тогда казалось, в последний раз повернул ключ входной двери своего дома. Сел в машину и поехал к реке. Я был неудачником. Месяц назад мой крошечный мирок стремительно рухнул. Моя фирма по продаже электрических приборов обанкротилась. Мать лежала при смерти.

Жена была беременна вторым ребенком. Врачебные счета угрожали вскоре сравняться с Эверестом. Чтобы начать собственное дело, мы заложили все что можно: машину и даже мебель. Я даже взял заем в счет страхового полиса. А теперь всему пришел конец, и выносить это я больше не мог. Хотелось покончить со всем этим горем раз и навсегда.

Проехал несколько миль от города, остановился, вылез из машины, сел на землю и зарыдал, как дитя малое. Затем по-настоящему задумался — как ни странно, до этого мной настолько завладела тревога, что я не мог мыслить здраво. Стал спрашивать себя: насколько плачевно мое положение? могло бы быть хуже? есть ли надежда? как поправить дела?

В конце концов, решил поручить все свои неприятности Господу и попросить его о помощи. Широко распахнул душу и начал молиться. Сидя на обочине, я молился так, будто моя жизнь зависела от этого, — собственно, так и было. А затем произошло удивительное. Стоило доверить все свои проблемы силе, по сравнению с которой я лишь песчинка, как мной овладело спокойствие, которого я не знал вот уже многие месяцы. Я около получаса просидел на земле, молясь и рыдая, а затем вернулся домой и уснул как младенец.

Утром проснулся с уверенностью в себе. От прошлых страхов не осталось и следа, ведь теперь меня направляла могучая сила. Тем же утром с высоко поднятой головой вошел в местный универсальный магазин и с уверенностью подал заявление на должность продавца в отделе по продаже электроприборов. Я не сомневался, что получу работу — так и случилось. Я преуспел в этом деле, но из-за войны продажа электротоваров рухнула. Тогда я начал

торговать полисами страхования жизни — так же под руководством своего великого наставника. Все это произошло всего пять лет назад. Теперь же все счета оплачены, у меня чудесная семья, трое одаренных детей, собственный дом, новая машина, а еще я вложил двадцать пять тысяч долларов в предприятие по страхованию жизни.

Оглядываясь назад, я благодарен судьбе за то, что, потеряв всё, впал в полнейшее уныние и в тот день поехал к реке, ведь именно благодаря этому я научился доверяться Богу. И вот сейчас я полон спокойствия и уверенности в себе, о которых раньше даже мечтать не смел».

Почему вера вселяет такое спокойствие, уверенность и укрепляет нас? Пусть на этот вопрос ответит Уильям Джеймс:

Беспреданное движение бурных волн не достигает глубин океана. Так же и тому, кто устремлен к большим вечным мирам, ежесекундные превращения собственной судьбы кажутся относительно незначительными. По-настоящему верующий человек отважен и невозмутим, он готов к любому вызову, который несет день грядущий.

Если мы ежесекундно тревожимся и беспокоимся, почему бы не обратиться к Богу? Почему бы не последовать словам Иммануила Канта: «Нам следует принять веру в Бога, потому что мы нуждаемся в ней»? Почему бы прямо сейчас не «связаться с движущей силой, что заставляет вращаться вселенную»?

Даже если вы не воспитывались в религиозной среде, не посещаете церковь или вообще относитесь к скептикам, молитва способна дать вам больше, чем

кажется, ведь она практична. Что я имею в виду под «практичностью»? А то, что молитва покрывает три базовые потребности, свойственные всем людям, — вне зависимости от того, верят они в Бога или нет:

1. Благодаря молитве мы можем четко сформулировать то, что нас беспокоит. Как мы выяснили в четвертой главе, невозможно даже приступить к решению проблемы, пока она остается расплывчатой и неясной. В этом смысле процесс молитвы очень близок к выписыванию проблем на бумаге. Если мы обращаемся за помощью даже к Всевышнему, мы не можем не описать проблему словами.
2. Молитва дает нам ощущение того, что мы не одиноки, что мы не боремся с невзгодами один на один. Мало кто настолько силен, чтобы противостоять жизненным неурядицам и нести груз самых тяжелых проблем самостоятельно. Иногда на нас сваливаются проблемы столь тяжкие, что мы не можем обсудить их даже с самыми близкими людьми. В таких случаях ответ — молитва. Любой психиатр подтвердит, что, когда человек напряжен, подавлен и сдерживает в себе бурю чувств и эмоций, рассказ о своих переживаниях другому сродни лекарству. Когда же невозможно поделиться ни с кем другим, всегда можно поговорить с Богом.
3. Молитва запускает принцип активного со-зидания. Это первый шаг к совершению действий. Сомневаюсь, что человек день за днем будет горячо молиться о совершении желания

и не будет вознагражден. Другими словами: он начнет совершать шаги для ее исполнения. Всемирно известный ученый доктор Алексис Каррель сказал: «Молитва — самый мощный вид энергии, который генерирует человек». Так почему бы не использовать ее? Бог, Аллах, Дух — зачем спорить о названиях и определениях? Главное — таинственные силы способны взять человека за руку и вести его по жизни.

Почему бы прямо сейчас не отложить эту книгу, не закрыть плотно дверь и не снять бремя с души? Если вы утратили веру, попросите всемогущего Бога вернуть ее. И не забудьте о чудесной молитве, которую семьсот лет назад написал святой Франциск Ассизский: «Боже, сделай меня вестником воли твоей. Дай мне сил сеять любовь там, где ненавидят; пробуждать прощение там, где ранят; внушать веру там, где сомневаются; вселять надежду там, где отчаялись; нести свет в царство мира и дарить радость опечаленным. О, великий Боже, помоги же мне в стремлении утешать, а не искать утешения, понимать, а не искать понимания, любить, а не быть любимым. Ведь отдавая, мы получаем. Да простится все тому, кто прощает. И умирая, мы возрождаемся и входим в жизнь вечную».

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

КАК
НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ
ИЗ-ЗА КРИТИКИ

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ДОХЛАЮЮ СОБАКУ НЕ ПИНАЮТ

В 1929 году произошло событие, которое потрясло ученые круги Соединенных Штатов Америки. Образованные люди со всей страны устремились в Чикаго, чтобы лично стать свидетелями происшествия. Несколькими годами ранее молодой человек по имени Роберт Хатчинс обучался в Йельском университете, подрабатывая официантом, дровосеком, репетитором и продавцом бельевых веревок. И вот всего восемь лет спустя он вступал на пост ректора четвертого из самых богатых высших учебных заведений в стране — Чикагского университета. Его возраст? Тридцать лет. Уму непостижимо! Пожилые профессора неодобрительно качали головами. Лавина критики обрушивалась на «чудо-мальчика» со всех сторон. Его ругали на чем свет стоит: слишком молод, неопытен, а его идеи по поводу образования так и вовсе абсурдны. В игру включились даже газеты.

В день инаугурации друг семьи сказал отцу Роберта Хатчинса: «Я был потрясен, когда прочел передовую статью, в которой осуждали твоего сына».

«Да, — ответил старший Хатчинс, — критика жестокая, но не забывай: только дохлую собаку не пинают».

И ведь чем важнее собака, тем больше радуются те, кто ее пинает. Принц Уэльский, который позднее стал королем Эдвардом VIII, познал это на собственном опыте. В то время он учился в Дартмутском колледже, в Девоншире — это учебное заведение соответствует американской военно-морской академии в Аннаполисе. Принцу было около четырнадцати лет. Как-то раз один из офицеров застал его плачущим и спросил, в чем дело. Сначала мальчик отказывался, но потом все-таки рассказал правду: его били старшие курсанты. Директор колледжа вызвал мальчиков и сказал, что принц не приходил к нему ябедничать, но ему все же хотелось бы узнать, чем он заслужил такое особенное обращение.

Юнцы долго шаркали ногами и смущались, но в конце концов признались. Они представляли, как, когда станут капитанами кораблей и командующими во флоте его величества, будут хвастаться, что в свое время пинали под зад самого короля!

Итак, помните: критикуя и оскорбляя вас, обидчик всего лишь пытается почувствовать себя важным. Часто это означает, что вы добиваетесь успехов и тем самым привлекаете к себе внимание. Некоторые люди получают наслаждение, когда им выпадает возможность принизить и оскорбить более образованных и успешных людей. Например, во время написания этой главы я получил письмо от женщины, которая всячески оскорбляла Уильяма Бута, основателя Армии спасения. Однажды я выступил на радиопередаче с хвалебной речью в адрес

генерала Бута. Так вот, в письме эта женщина заявляла, что мистер Бут украл восемь миллионов долларов, собранных для помощи беднякам. Обвинения, разумеется, не имели под собой никаких оснований. Но автор письма и не искала правды. Ее цель — получить низменное удовольствие от нападения на человека, гораздо выше ее. Я без раздумий выбросил это ядовитое послание в мусорное ведро и поблагодарил Всевышнего за то, что не женат на этой даме. Из письма я не узнал ничего о генерале Буте, зато понял многое о его авторе. Много лет назад Шопенгауэр сказал: «Грубые люди наслаждаются недостатками и ошибками великих».

Ректора Йельского университета с трудом можно назвать грубым человеком. И тем не менее бывший ректор Йельского университета Тимоти Дуайт, по всей видимости, крайне наслаждался осуждением человека, который выдвинул свою кандидатуру на пост президента США. Он предупреждал, что, если этот мужчина станет президентом, «наши жены и дочери могут стать жертвами узаконенной проституции, их достоинство будет запятнано, они станут изгоями, лишенными скромности и добродетели, позором в глазах Бога и человека».

Похоже на обличение Гитлера, не так ли? Но нет, эти слова были сказаны в адрес совсем другого человека — Томаса Джефферсона. «Какого Томаса Джефферсона? — спросите вы. — Разумеется, не бессмертного Томаса Джефферсона, автора Декларации независимости, заступника демократии?» Увы, но речь именно об этом человеке.

Какого американца, по вашему мнению, называли «ханжой», «самозванцем» и «человеком, немногим

лучше убийцы»? В газетах была напечатана карикатура, изображавшая его на гильотине, острый нож которой вот-вот отсечет ему голову. Толпы освистывали его, когда он проезжал верхом по улице. Кто это? Джордж Вашингтон.

Но ведь все это дело давно ушедших дней. Быть может, с тех пор человеческая природа изменилась? Что ж, давайте посмотрим. Для примера возьмем адмирала Пири, исследователя, который поразил весь мир, когда 6 апреля 1909 года на собачьих упряжках достиг Северного полюса. Ему удалось то, ради чего веками замерзали, голодали и умирали храбрейшие мужчины. Сам Пири чуть не умер от голода и холода. Из-за обморожения ему пришлось ампутировать восемь пальцев на ногах. Он был уверен, что сойдет с ума из-за многих трудностей и препятствий, которые обрушивались на него во время экспедиции. Его вышестоящие чины в Вашингтоне сгорали от злости и зависти из-за того, что Пири получил столько признания во всем мире. Поэтому они обвинили его в том, что на деньги, собранные на научные экспедиции, он «развлекался в Арктике». И ведь, скорее всего, они верили в правдивость собственных слов, ибо невозможно не верить в то, что вы искренне считаете правдой. Их попытки публично унижить и испортить карьеру Пири были настолько яростными, что только благодаря прямому приказу президента Мак-Кинли исследователь продолжил работу в Арктике.

Нападали бы на Пири так же, будь он кабинетным работником морского министерства в Вашингтоне? Нет. Он не был бы достаточно замечен, чтобы стать объектом зависти.

Генералу Гранту пришлось куда труднее, чем адмиралу Пири. В 1862-м войска северян под командованием генерала Гранта одержали первую крупную победу — на следующий же день генерал Грант стал национальным героем. Эта победа была настолько значительна, что вызвала резонанс даже в далекой Европе. В ее честь звенели колокола и пылали костры от штата Мэн до берегов Миссисипи. И всего шесть недель спустя после этой великой победы Грант, герой севера, был арестован и отстранен от командования своей армией. Он буквально рыдал от унижения и разочарования.

Так почему же генерала У. С. Гранта арестовали после такой победы? В основном потому, что ему завидовали вышестоящие командиры.

Если несправедливая критика грозит сбить вас с ног, пользуйтесь правилом первым:

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАЧАСТУЮ НАПАДКИ —
СКРЫТЫЙ КОМПЛИМЕНТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ:
ТОЛЬКО ДОХЛУЮ СОБАКУ НЕ ПИНАЮТ.**

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

ДЕЛАЙТЕ ТАК, И КРИТИКА ВАМ НИКОГДА НЕ НАВРЕДИТ

Однажды я побеседовал с генерал-майором Смедли Батлером, которого прозвали Всевидящим Глазом и Старым Дьяволом, — помните такого? Один из самых колоритных и лихих генералов морской пехоты Соединенных Штатов.

Он признался, что в молодости изо всех сил старался понравиться всем. В то время даже малейшее замечание глубоко ранило и обижало его. Но по его собственным словам, тридцать лет в морской пехоте закалили его и сделали более толстокожим. «Меня бранили на чем свет стоит, — говорил он, — поносили и называли паршивым псом, подлецом и негодяем. Меня ругали настоящие эксперты в этом деле. На меня сыпались самые красочные непечатные словосочетания английского языка. Убило ли это меня? Ха! Теперь, когда я слышу очередные ругательства в свой адрес, я даже головы не поворачиваю — пусть себе брешут».

Быть может, оскорбления действительно отскакивали от Старого Дьявола Батлера. Наверняка можно сказать лишь одно: в отличие от него большинство

из нас принимают колкости и укоры слишком близко к сердцу. Помню, как много лет назад журналист из нью-йоркской газеты *Sun* посетил показательное занятие моей группы по ораторскому искусству и написал разгромную статью обо мне и моей работе. Расстроился ли я? О, я воспринял это как личное оскорбление. Тут же позвонил председателю исполнительного комитета газеты *Sun* Гилу Ходжесу и буквально потребовал, чтобы вместо этого глупого пасквиля они напечатали статью с конкретными фактами. Я хотел во что бы то ни стало наказать мерзавца журналиста.

Теперь же мне стыдно за свое поведение. Ведь около половины людей, купивших тот выпуск, даже не заметили гнусную статью. Из тех, кто все же ее прочитал, половина посчитали текст безобидной шуткой. А половина из тех, кто вволю позубоскалил, через пару-тройку недель и вовсе позабыли о прочитанном.

Теперь-то я понимаю, что людей не интересую ни я, ни вы. Они думают о себе до, после завтрака, весь день и даже после полуночи. Их в тысячу раз больше побеспокоит собственная головная боль, чем новости о нашей с вами смерти.

Давайте же не будем упиваться жалостью к себе, даже если один из шестерых наших ближайших друзей оболжет, прилюдно унизит и продаст нас. Ведь именно это и случилось с Иисусом. Один из дюжины его ближайших друзей предал его за взятку примерно в девятнадцать долларов в современных деньгах. Еще один из тех двенадцати открыто отказался от Иисуса, как только тот попал в беду, и трижды поклялся, что не знает его. Каждый шестой его предал!

Так случилось с Иисусом. Почему же мы с вами считаем, что с нами должны обходиться лучше?

Много лет назад я осознал, что, хотя и не могу сделать так, чтобы меня не критиковали, я в силах сделать кое-что намного более важное: решить, позволять или нет нападкам выбить меня из седла.

Хочу уточнить: я не призываю отвергать любые замечания, советы и рекомендации. Ничуть не бывало. Речь идет только о несправедливой критике. Как-то раз я спросил Элеонору Рузвельт, как она справлялась с такой критикой — господь свидетель, уж она испила эту чашу сполна. Пожалуй, у нее было больше верных друзей и заклятых врагов, чем у любой другой женщины, когда-либо жившей в Белом доме.

Так вот, она призналась, что в детстве была ужасно стеснительной и до смерти боялась, что о ней будут говорить плохо. Критика наводила на нее такой ужас, что однажды она обратилась к своей тете, сестре Теодора Рузвельта, за советом: «Тетушка Бай, я хочу сделать так-то и так-то, но очень боюсь, что скажут люди».

Сестра Тедди Рузвельта посмотрела племяннице в глаза и ответила: «Никогда не переживай о том, что скажут другие, если сердце подсказывает, что ты поступаешь верно». По словам Элеоноры Рузвельт, много лет спустя, когда она поселилась в Белом доме, этот совет стал ее Гибралтарской скалой. Она пояснила, что единственный способ избежать критики — смирно стоять на полке, как статуэтка из дрезденского фарфора. «Делайте так, как подсказывает сердце, ведь вас будут критиковать в любом случае. Как ни сделай, все плохо». Таким вот советом поделилась она со мной.

Когда покойный Мэтью К. Браш был президентом американской международной корпорации, я спросил, беспокоила ли его когда-нибудь критика. Он ответил: «Да, очень страдал от нее в молодые годы. Хотелось, чтобы все работники организации считали меня идеальным. Я сильно переживал, если хоть один из них думал иначе. Тогда я старался во что бы то ни стало задобрить недоброжелателей. Но то, что я делал ради примирения с одним, тут же выводило из себя другого. Когда же я начинал налаживать отношения со вторым, тут же взвивалась парочка других недовольных. Наконец, я осознал, что чем сильнее стараюсь ублажать и умирять окружающих, чтобы избежать упреков и обид, тем больше врагов зарабатываю. И вот я сказал себе: „Если хочешь чего-то достичь, от критики никуда не денешься, так что привыкай“. Эта мысль мне очень помогла. С тех пор стараюсь как можно лучше делать все от меня зависящее, а затем смело раскрываю воображаемый зонтик и смотрю, как потоки критики стекают мимо меня».

Димс Тейлор пошел еще дальше: он позволил проливному дождю критики попасть себе за шиворот, а потом как следует посмеялся над этим — прилюдно. Когда он выступал в радиопередаче в перерыве между радиотрансляциями воскресных концертов Нью-Йоркского филармонического симфонического оркестра, ему принесли письмо некой женщины, в котором она называла его «лжецом, предателем и болваном». В своей книге «О людях и музыке» (*Of Men and Music*) мистер Тейлор писал об этом случае: «Подозреваю, мой монолог не пришелся ей по вкусу». Мистер Тейлор прочел это письмо миллионам людей в эфире на следующей неделе. Несколько

дней спустя он получил еще одно письмо от той же дамы, в котором она, по его собственным словам, «неизменно писала, что я все равно лжец, предатель и болван». Нельзя не восхищаться человеком, который столь смело встречает критику и оскорбления. Его умиротворенность, умение держать удар и чувство юмора заслуживают величайших похвал.

Обращаясь к студентам Принстона, Чарльз Шваб признался, что самый важный в жизни урок ему преподавал старый немец, работавший на его сталелитейном заводе. Мужчина вступил в горячий спор о войне с другими рабочими, и те бросили его в реку. «Когда он вошел в мой кабинет в грязной и мокрой одежде, я спросил, что же он сказал тем, кто бросил его в реку. На что он ответил: я просто рассмеялся».

Мистер Шваб сказал, что сделал слова старого немца своим девизом: «Просто смейся».

Этот девиз особенно хорош, когда вы становитесь объектом несправедливой критики. Можно что-то сказать тому, кто отвечает, но что делать с человеком, который «просто смеется»?

Линкольн сломался бы во время гражданской войны, не осознай он, что отвечать на каждое едкое замечание, каждый злобный укол оппонентов — бесполезно. Его описание того, как он справлялся со своими недругами, стало литературной классикой. Во время войны табличка с этими словами висела над письменным столом генерала Макартура, а Уинстон Черчилль повесил копию этого текста на стене своего кабинета в своей усадьбе в Чартуэлле. Итак, вот эти замечательные слова: «Если бы я попытался хотя бы прочесть все нападки в мою сторону, не говоря уже о том, чтобы ответить на них, пришлось бы

заниматься только этим. Я делаю свою работу так хорошо, как только могу, и продолжу в таком духе до самого конца. Если окажется, что мои поступки были верны, то все сказанное про меня будет неважно. Если же в конце окажется, что мои действия принесли вред, то и десяток ангелов, кричащих о моей правоте, ничего не изменит».

Вот второе правило, чтобы не вымокнуть насквозь под дождем критики:

**КАК МОЖНО ЛУЧШЕ ДЕЛАЙТЕ СВОЕ ДЕЛО,
А ЗАТЕМ РАСКРОЙТЕ СТАРЫЙ ДОБРЫЙ
ЗОНТИК, ЧТОБЫ ХОЛОДНЫЙ ПОТОК
КРИТИКИ НЕ ПОПАЛ ВАМ ЗА ВОРОТНИК.**

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

МОИ ГЛУПЫЕ ПОСТУПКИ

Вмоем личном архиве хранится папка под названием «МГП» — мои глупые поступки. В ней собраны записи о промашках, которые я совершил. Иногда я диктую их секретарю, но порой мои ляпы носят столь личный характер и столь несуразны, что мне становится стыдно, и я записываю их от руки.

До сих пор помню многие ошибки Дейла Карнеги, которые вкладывал в папку «МГП», еще пятнадцать лет назад. Но все же, если бы я был до конца честен с собой, то сейчас бы мой шкаф буквально ломился от обилия бумаг, свидетельствующих о моих глупостях. Зато теперь я имею полное право повторить слова короля Саула, которые он произнес более двадцати веков назад: «Не раз играл я роль глупца и нагрешил сполна».

Иногда я достаю «папку с глупостями» и перечитываю собственные ошибки и самокритику. Эти записки помогают мне с самой серьезной проблемой, с которой я когда-либо сталкивался, — с управлением компанией под названием «Дейл Карнеги».

Раньше я во всем винил других, но с годами я не только стал старше, но, надеюсь, и мудрее. И вот

что я осознал: почти во всех своих бедах виноват лишь я сам. И с возрастом к такому умозаключению пришли многие. «Никто, кроме меня, — сказал Наполеон, очутившись на острове Святой Елены, — никто, кроме меня, не виноват в моем поражении. Я всегда был и останусь своим самым непримиримым врагом и причиной роковой судьбы, постигшей меня».

А теперь расскажу вам о человеке, которого можно смело назвать мастером поддержания самооценки и самоорганизации. Звали его Х. П. Хауэлл. Когда 31 июля 1944 года стало известно о его внезапной смерти в аптеке гостиницы «Амбассадор» в Нью-Йорке, Уолл-стрит был повергнут в шок, ведь этот господин был лидером финансового мира Америки — председателем совета директоров *Commercial National Bank & Trust Company*, а также возглавлял несколько крупных корпораций. У него практически не было образования, он начал клерком в простом деревенском магазине, а затем стал заведующим по кредитам в *U. S. Steel* и неутомимо двигался вверх по карьерной лестнице, богатея с каждым годом.

«Многие годы я вел ежедневник, в который вносил ожидающие меня встречи, — рассказал мистер Пауэлл, когда я попросил его поделиться секретом успеха, — в моей семье все знают, что по субботам меня беспокоить не стоит, ведь каждую субботу я посвящаю часть вечера подробной оценке и анализу собственной работы на неделе. После ужина я закрываюсь в кабинете, достаю ежедневник и обдумываю каждое совещание, разговор и встречу, которые происходили с утра понедельника. Спрашиваю себя: „Какие ошибки я совершил? Что сделал правильно и каким образом мог бы поступить еще лучше? Какие уроки следует извлечь из произошедшего?“ Порой

после такого еженедельного разбора мое настроение ухудшается, иногда я поражаюсь собственным глупым ошибкам. Однако с годами таких просчетов становится все меньше. Систематический анализ собственных поступков принес мне намного больше пользы, чем любая другая практика».

Быть может, вышеупомянутый Х. П. Хауэлл позаимствовал эту идею у Бена Франклина. Только вот последний не дожидался субботнего вечера. Франклин беспощадно разбирал свое поведение и все свои поступки каждый вечер. Благодаря этой яростной работе он выявил у себя тринадцать серьезных недостатков. Перечислю только три: трата времени, беспокойство из-за мелочей, споры и попытки переубедить других людей. Старый мудрый Бен Франклин осознал, что, если не избавится от этих недостатков, далеко он не продвинется. Поэтому каждый день в течение недели он боролся с одним из изъянов и вел счет: кто кого одолел сегодня. На следующую неделю он выбирал другую плохую привычку, как настоящий боксер, надевал перчатки и смело бросался в бой. Его битва с вредными привычками продолжалась два года.

Не удивительно, что он стал одним из самых любимых и влиятельных людей, которых породила американская земля!

Элберт Хаббард сказал: «Каждый человек оказывается круглым дураком хотя бы на пять минут в день. Настоящая мудрость заключается в том, чтобы не превышать этот лимит».

Недалекий человек взорвется из-за малейшего намека на критику, но мудрый с готовностью поучится у тех, кто одернул, осудил его или «не уступил дорогу». Вот как выразился на сей счет Уолт Уитмен: «Учились ли вы лишь у тех, кто восхищался вами,

кто был деликатен с вами и кто всегда неизменно вставал на вашу защиту? Неужели вы не усвоили великие уроки у тех, кто отвергал, противостоял вам или не уступал дорогу?»

Зачем ждать, пока недруги осудят и в пух и прах раскритикуют нашу работу? Не лучше ли опередить их? Давайте станем для себя самыми строгими критиками. Давайте обнаружим и устраним все наши слабости до того, как враги смогут сказать хотя бы слово. Именно так поступил Чарльз Дарвин. Он посвятил критике пятнадцать лет. Вот как это было: закончив рукопись бессмертной книги «Происхождение видов», ученый осознал, что публикация его революционной теории зарождения жизни на Земле потрясет религиозный и научный миры. Поэтому он стал своим собственным критиком и следующие пятнадцать лет проверял данные, выискивал слабые стороны в рассуждениях, ставил под сомнения собственные выводы.

Представьте, что вас оскорбили и называли полным дураком. Как вы поступите: разозлитесь, возмутитесь? А вот как поступил Линкольн: как-то раз военный министр, Эдвин М. Стэнтон очень нелестно отозвался о Линкольне. Стэнтона вывело из себя то, что тот вмешивался в его дела. Чтобы угодить одному эгоистичному политику, Линкольн подписал приказ о перемещении нескольких полков. Возмущенный военный министр не только отказался выполнять приказ, но и назвал Линкольна проклятым дураком за то, что тот вообще подписал бумаги. Что же было дальше? Когда Линкольну передали слова министра, он невозмутимо ответил: «Если сам Стэнтон назвал меня круглым дураком, значит, так и есть, ведь он

почти всегда прав. Остается лишь встретиться и поговорить с ним самому».

И Линкольн действительно переговорил со Стэнтоном. Тот убедил его в неправильности приказа, и Линкольн отменил его. Видите, Линкольн прислушивался к замечаниям, когда знал, что они основаны на знаниях, а критикующий искренне желал помочь.

Такую критику следует и нам с вами принимать с благодарностью и лишь мечтать о том, что будем правы хотя бы в трех случаях из четырех. По крайней мере, именно на это во время президентства надеялся Теодор Рузвельт. Эйнштейн, самый глубокий мыслитель двадцатого века, и тот признался, что девяносто девять процентов его выводов оказываются неверными!

«Мнения неприятелей о нас, — писал Ларошфуко, — зачастую намного вернее наших собственных».

Хоть я прекрасно понимаю, что это утверждение верно, каждый раз, когда меня критикуют, начинаю защищаться еще до того, как пойму, что мне хотят сказать. Я противен сам себе, когда это происходит. В такие моменты приходится прилагать огромные усилия, чтобы вовремя остановиться, и получается это не всегда. Все мы стараемся пропускать мимо ушей замечания, но с радостью принимаем похвалу вне зависимости от того, заслужены критика и похвала или нет. В первую очередь нами руководят эмоции, а не разум. Наша же логика подобна утлому берестяному каноз, брошенному в неизмеримо глубокий и огромный бурный океан эмоций.

Давайте же воспитывать в себе полезную привычку не защищаться мгновенно — любой болван способен на это. Давайте встречать замечания и критику со смирением и долей юмора! Давайте удивим

критикующего и скажем: «Что ж, знай он о других моих многочисленных слабостях и недостатках, мне досталось бы больше».

В предыдущих главах я писал о том, как реагировать на несправедливую критику. Вот еще один способ: когда вам показалось, что вас только что несправедливо раскритиковали, а буря ярости грозит вырваться наружу, остановитесь и скажите себе: «Минуточку. До идеала мне далеко. Если даже сам Эйнштейн признался в том, что не прав в девяносто одном проценте случаев, быть может, я не прав по меньшей мере в восьмидесяти. А может, я заслужил это замечание. И если так, то нужно поблагодарить за урок и извлечь из него пользу».

Чарльз Лакмэн, бывший президент компании *Pepsodent*, тратил по миллиону долларов в год на финансирование трансляций выступлений Боба Хоупа на радио. Его не интересовали письма, в которых зрители выражали свое восхищение программой — он настаивал на том, чтобы ему доставляли негативные отзывы. Он прекрасно понимал, что именно из них может узнать что-то новое.

Чтобы выявить слабые места в управлении и организации рабочего процесса, руководители компании *Ford* провели опрос среди рабочих и отдельно попросили высказать свои критические замечания.

Я знаком с одним бывшим продавцом мыла, который специально просил критиковать себя. Когда он только начинал продавать мыло от *Colgate*, заказов было мало. Он опасался, что потеряет работу. Поразмышляв, он понял, что проблема не в продукте или цене, а в нем самом. Когда в очередной раз не получалось ничего продать, он бродил вокруг квартала и размышлял, в чем же дело. Может, его презентация

была слишком туманной? А может, он говорил недостаточно бодро? Порой он возвращался к покупателю-оптовику и говорил: «Я вернулся не для того, чтобы опять попробовать продать вам мыло. Меня интересуют ваши советы и замечания. Расскажите, пожалуйста, что я сделал не так, во время нашей первой встречи всего несколько минут назад. Вы намного опытнее и успешнее меня, поэтому ваша критика будет для меня очень полезна. Говорите как есть, не стесняйтесь в выражениях».

Благодаря такому подходу и отношению к работе он обзавелся множеством друзей и получил бесценные советы.

Как думаете, что случилось с этим человеком дальше? Со временем он стал президентом *Colgate-Palmolive-Peet Soap Company*, одного из крупнейших производителей мыла в мире. Этого человека зовут Э. Х. Литтл.

Воистину нужно обладать сильным характером, чтобы поступать, как Х. П. Хауэлл, Бен Франклин и Э. Х. Литтл. А теперь, пока никто не смотрит, самое время взглянуть на себя в зеркало и спросить себя, принадлежите ли вы к таким людям!

Вот третье правило, чтобы не беспокоиться из-за критики:

**ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ СВОИ ГЛУПЫЕ ПОСТУПКИ
И СТАНОВИТЕСЬ СВОИМ КРИТИКОМ.
ТАК КАК СОВЕРШЕНСТВОМ БЫТЬ НЕВОЗМОЖНО,
ДАВАЙТЕ ПОСТУПАТЬ, КАК Э. Х. ЛИТТЛ:
ПРОСИТЬ ЗДОРОВОЙ, КОНСТРУКТИВНОЙ
И НЕПРЕДВЗЯТОЙ КРИТИКИ.**

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ КРАТКО: КАК НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ

- Правило 1.* Зачастую несправедливая критика — скрытый комплимент. Поэтому, если на вас вдруг посыпался поток замечаний и нравоучений, значит, вам завидуют. В такие моменты помните: не пинают только дохлую собаку.
- Правило 2.* Делайте свое дело так хорошо, как только можете. А затем раскрывайте старый добрый зонтик, чтобы потоки критики не попадали вам за воротник.
- Правило 3.* Давайте записывать собственные ошибки, глупости и ляпы и критиковать сами себя. Так как совершенство недостижимо, давайте поступать так, как Э. Х. Литтл — просить доброжелательной, здоровой, конструктивной критики.

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ПРОГНАТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО

**и оставаться энергичным
и доброжелательным
в любых ситуациях**

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

КАК БОДРСТВОВАТЬ НА ЧАС ДОЛЬШЕ

Скакой стати в книгу о борьбе с беспокойством я включил главу о предотвращении усталости? Ответ прост: часто усталость порождает беспокойство или, по крайней мере, в таком состоянии вы больше ему подвержены. Любой студент медик подтвердит, что усталость понижает сопротивляемость организма к простуде и сотням других болезней, а любой психиатр добавит, что усталость также делает психику более подверженной тревоге и страху. Таким образом, предупреждая усталость, мы, скорее всего, избавляемся и от беспокойства.

«Скорее всего»? Мягко говоря, да. Доктор Эдмунд Джейкобсон пошел дальше. Доктор Джейкобсон написал две книги о расслаблении: «Постепенное расслабление» (*Progressive Relaxation*) и «Вы должны расслабиться» (*You Must Relax*). Работая директором лаборатории клинической физиологии Чикагского университета, он многие годы изучал расслабление и разрабатывал методы его применения в медицине. Так вот, он заявил, что нервное и эмоциональное напряжение «несовместимо с состоянием полной расслабленности». Это еще один способ сформулировать

следующее: невозможно беспокоиться и расслабляться одновременно.

Итак, вот первое правило для предупреждения усталости и беспокойства: отдыхайте почаще. Отдыхайте до того, как устали.

Почему это так важно? Потому что усталость накапливается с ошеломляющей скоростью. Многочисленные исследования, проведенные в армии США, показали, что даже молодые мужчины, закаленные годами армейской подготовки, способны совершать более длительные марш-броски с большими нагрузками, если раз в час будут отдыхать по десять минут. И эту практику активно применяют в рядах вооруженных сил США. Как ни странно, ваше сердце не глупее сухопутной армии Соединенных Штатов. Ежедневно сердце одного человека прокачивает достаточно крови, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Каждые двадцать четыре часа оно тратит столько энергии, сколько потребовалось бы для переброски лопатой двадцати тонн угля на железнодорожную платформу высотой три фута¹. И ведь этот поразительный орган трудится непрерывно на протяжении пятидесяти, семидесяти или даже девяноста лет. Как такое возможно? Вот как этот феномен объяснил доктор Уолтер Б. Кэннон из Гарвардской медицинской школы: «Большинство людей полагает, что сердце работает постоянно. На самом же деле после каждого сокращения наступает момент отдыха. При среднем пульсе в семьдесят ударов в минуту сердце работает лишь девять часов из двадцати четырех. Если сложить все крошечные моменты полного расслабления,

¹ Около 90 сантиметров. — Прим. пер.

их продолжительность составит пятнадцать часов в сутки».

Во время Второй мировой войны Уинстон Черчилль, которому в то время было около семидесяти лет, мог год за годом работать по шестнадцать часов и руководить военными усилиями Британской империи. Феноменально. В чем же секрет? Каждое утро, до одиннадцати часов, он работал лежа в кровати: читал доклады, делал телефонные звонки, проводил важные совещания. После обеда вновь ложился и спал час. Вечером он снова спал два часа, а затем ужинал в восемь. Он не искал способа излечения от усталости. Черчилль в нем не нуждался, ведь он попросту предупреждал ее появление. Так как он часто отдыхал, он был в состоянии работать на свежую голову и после полуночи.

Знаменитому Джону Рокфеллеру принадлежат два выдающихся достижения: он заработал самый большой на то время капитал и дожил до девяноста восьми лет. Как ему это удалось? Естественно, главная причина в том, что он унаследовал гены долголетия. Вторая же причина — ежедневная привычка спать днем по полчаса. Он ложился на диван в своем кабинете, и даже президент Соединенных Штатов был не в силах вызвать Джона Дэвисона Рокфеллера к телефону, пока тот дремал!

В замечательной книге «Зачем жить усталым» (*Why Be Tired*) Дэниел У. Джоссилин отмечал: «Отдых не означает полнейшее бездействие. Отдых — это возможность для организма починить самого себя». Даже кратковременный отдых обладает мощным восстанавливающим эффектом: даже вздремнув пять минут, можно предотвратить будущую усталость!

Корифей бейсбола Конни Мак рассказал мне, что если ему не удавалось немножко вздремнуть перед игрой, то уже к пятому периоду он чувствовал себя как выжатый лимон. Но если же поспать удавалось, хотя бы пять минут, он без усталости играл даже в дни, в которые выпадало по две игры подряд.

Когда я поинтересовался у Элеоноры Рузвельт о том, как ей удавалось жить в столь насыщенном графике на протяжении двенадцати лет, проведенных в Белом доме, она ответила, что перед публичным выступлением или речью двадцать минут сидела, закрыв глаза и расслабившись.

А как-то раз я побеседовал с Джином Отри в его примерке перед выступлением на Мэдиссон Сквер Гарден, где он выступал в качестве главной звезды на мировом чемпионате по родео. Так вот, в комнате стояла полевая кровать. «Обычно между выступлениями я ложусь и дремлю с час, — объяснил Джин, — а когда снимаюсь в Голливуде, то два-три раза в день дремлю в каком-нибудь удобном кресле. Такие перерывы мне здорово помогают».

Эдисон считал, что своей неиссякаемой энергичностью и выносливостью обязан привычке спать тогда, когда захочет.

Я поговорил с Генри Фордом незадолго до его восьмидесятилетия. Искренне поразился тому, насколько он бодр и свеж. Я спросил, в чем же секрет, а он ответил: «Я никогда не стою, когда могу сесть, и никогда не сижу, когда могу лечь».

Хорас Манн, отец современного образования, поступал так же, когда достиг преклонного возраста. Когда он был ректором Антиохского колледжа, он общался со студентами, растянувшись на кушетке.

Я убедил одного голливудского кинорежиссера попробовать эту практику — позднее он рассказал, что она творит чудеса. Речь о Джеке Чертоке, одном из лучших режиссеров в Голливуде. Когда он пришел ко мне несколько лет назад, он возглавлял отдел короткометражных фильмов в студии «Метро Голдвинн Майер». Изнуренный и усталый, он перепробовал все: тонизирующие средства, витамины, лекарства, однако особого эффекта не получил. Я предложил каждый день уходить в небольшой отпуск. Как? Очень просто: поставить в кабинете небольшой диван или кушетку и проводить совещания со сценаристами, заняв горизонтальное положение.

Когда мы вновь увиделись пару лет спустя, он сказал: «Случилось чудо. Именно так и говорят мои врачи. Раньше во время обсуждений идей новых короткометражек я сидел на стуле. Все тело напряжено, нервы натянуты до предела. Теперь же такие собрания я провожу, удобно вытянувшись на своей «рабочей» кушетке в кабинете. Чувствую себя лучше, чем за последние двадцать лет, работаю на два часа дольше и практически не устаю».

Как все это относится к вам? Ведь если вы работаете стенографисткой, у вас не получится дремать в кабинете, как у Эдисона или Сэма Голдвина, и если вы работаете бухгалтером, то обсуждать финансовый отчет с боссом, лежа на кушетке, точно не выйдет. Зато это получится, если вы живете в маленьком городке и заезжаете домой пообедать — тогда вы сможете вздремнуть минут десять после еды. Именно так и делал генерал Джордж К. Маршалл. Он считал, что командование армией США во время войны

отнимает слишком много сил, поэтому ему просто необходимо поспать днем. Если вам за пятьдесят и вам кажется, что вы слишком заняты для такой ерунды, советую купить самую дорогую страховку, которую вы только можете позволить. Смерть приходит внезапно, а похороны в наши дни ой как дороги. К тому же супруга точно не откажется от выплаты по вашей страховке и выйдет замуж за кого-нибудь помоложе.

Если поспать днем не получается, по крайней мере вы можете прилечь на часок перед ужином. Это дешевле коктейля — а в дальней перспективе и в 5467 раз эффективней. Если у вас получится спать в течение часа в пять, шесть или семь вечера, вы сможете бодрствовать на час дольше. Как? Почему? Потому что час сна до вечернего приема еды плюс шесть часов ночного сна — то есть семь часов — принесут вам куда большую пользу, чем восемь часов беспрерывного сна.

Человек, занимающийся физическим трудом, может делать намного больше, если будет чаще отдыхать. Фредерик Тэйлор доказал это, когда разрабатывал методы организации труда на металлургическом комбинате *Bethlehem Steel Company*. Он заметил, что за рабочую смену один грузчик перебрасывает в железнодорожный вагон примерно по двенадцать с половиной тонн чугуна. При этом уже к полудню рабочие обычно вымотаны. Он провел доскональное исследование всех факторов, влияющих на усталость, и объявил, что рабочие должны быть в состоянии перегружать не двенадцать с половиной тонн на человека, а 47 тонн чугунных чушек за смену! По его подсчетам, грузчики могли выполнять почти

в четыре раза больший объем работы и не валиться с ног от усталости. Но где доказательства?

Тэйлор выбрал некоего мистера Шмидта, который должен был работать по секундомеру. Наблюдатель с секундомером командовал ему: «Поднимаем чушку, несем... Садимся, отдыхаем... Снова идем... Расслабляемся». И так далее.

И что же? Шмидт перегружал по 47 тонн чушек в день, в то время как его коллеги с трудом управлялись с привычными двенадцатью с половиной. Вот так. Самое любопытное в том, что он работал с практически неизменной эффективностью на протяжении трех лет, что Фредерик Тэйлор работал на комбинате. Шмидту удавалось это потому, что он отдыхал до того, как уставал. Каждый час он работал примерно по двадцать шесть минут, а оставшиеся тридцать четыре минуты отдыхал. Выходит, он отдыхал больше, чем работал, но вот производительность труда у него была почти в четыре раза выше, чем у других! Думаете выдумки? А вот и нет: описание этого случая с конкретными цифрами можно найти в книге Фредерика Уинслоу Тэйлора «Принципы научного управления» (*Principles of Scientific Management*).

Итак, позвольте повторить.

**ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ ПРАКТИКУ
СУХОПУТНОЙ АРМИИ СОЕДИНЕННЫХ
ШТАТОВ — ОТДЫХАЙТЕ ПОЧАЩЕ. УЧИТЕСЬ
У СОБСТВЕННОГО СЕРДЦА: ОТДЫХАЙТЕ
ДО ТОГО, КАК УСТАНЕТЕ, — И ТОГДА ВЫ
СМОЖЕТЕ БОДРСТВОВАТЬ НА ЧАС ДОЛЬШЕ.**

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ

Для начала поразительный и важный факт: умственная работа сама по себе не может быть причиной усталости. Звучит абсурдно. Однако несколько лет назад ученые решили выяснить, сколько времени способен работать мозг, не достигая «уровня пониженной работоспособности» — это научное определение усталости. К своему величайшему удивлению, исследователи обнаружили, что кровь, проходя через клетки активного мозга, не демонстрирует признаков его усталости! Если взять кровь из вены разнорабочего во время дневной смены, то в ней будет огромное множество токсинов усталости и продуктов усталости. Но вот если бы вы взяли капелку крови из мозга, скажем, Альберта Эйнштейна, в конце рабочего дня, никаких подобных веществ вы бы не обнаружили.

Вот что из всего этого следует: мозг способен работать так же быстро и эффективно в конце восьми- или даже двенадцатичасового рабочего дня, как и в начале. Этот орган буквально неподвластен усталости. Так откуда же берется это пресловутое состояние?

Психиатры говорят, что по большей части причина усталости — наше ментальное и эмоциональное состояние. Один из самых известных английских психиатров, доктор Дж. А. Хэдфилд в книге «Психология силы» (*Psychology of Power*) пишет: «Как правило, усталость — результат нашего психического состояния. Более того, утомление чисто физической природы встречается крайне редко».

Один из самых выдающихся американских психиатров доктор А. А. Брилл идет еще дальше: «Причиной ста процентов усталости здорового работника умственного труда являются психологические факторы, то есть эмоциональные состояния».

Какие же эмоциональные состояния изнуряют работника интеллектуального труда? Радость? Удовлетворенность? Нет! Никогда! Скука, недовольство, чувство недооцененности, ощущение собственной бесполезности, постоянная спешка, тревога, беспокойство — вот эмоциональные состояния, снижающие работоспособность кабинетного работника, из-за которых он чаще простужается и уходит домой с ноющей головной болью. Да, мы устаем, потому что наши эмоции создают очаги напряжения в теле.

В брошюре об усталости *Metropolitan Life Insurance Company* написано: «Сама по себе тяжелая работа редко приводит к усталости, которую невозможно снять сном или отдыхом... Беспокойство, напряженность и сильные переживания — вот три самые большие причины утомления. Зачастую, когда кажется, что во всем виновата интенсивная физическая или умственная работа, причину стоит искать именно среди этих факторов... Помните: напряженная

мышца не отдыхает. Расслабьтесь! Сохраните силы для действительно важных дел».

Остановитесь прямо сейчас и прислушайтесь к себе, проведите мысленный осмотр своего состояния. Хмуритесь ли вы, читая эти строки? Чувствуете ли напряжение между глаз? Сидите ли на стуле расслабленно или сутулитесь? Напряжены ли ваши лицевые мышцы? Если ваше тело не расслаблено, как старая тряпичная кукла, то в вас прямо сейчас копится нервное и мышечное напряжение. Вы устаете как физически, так и психически!

Почему же в нас накапливаются эти ненужные зажимы и напряжения во время умственной работы? Дэниел У. Джоссилин пишет: «На мой взгляд, главное препятствие — практически повсеместно распространенное убеждение, что если человеку не было трудно, то и работу он сделал плохо». Поэтому мы хмуримся, когда сосредотачиваемся, горбимся. Мы подсознательно напрягаем мышцы так, будто совершаем титанический труд, хотя это никоим образом не помогает мозгу в работе.

Поразительная и грустная правда состоит в том, что миллионы людей, не желающих потратить лишний доллар, разбрасываются своей энергией направо и налево с безрассудством семи пьяных матросов в Сингапуре.

Что же противопоставить такой нервной усталости? Отдых, отдых и еще раз отдых! Учитесь расслабляться во время работы!

Легко ли это? Нет. Скорее всего, придется пересматривать и изменять привычки, выработанные на протяжении всей жизни. Но поверьте, игра стоит свеч, потому что ваша жизнь преобразится коренным

образом! Уильям Джеймс писал в своем эссе «Евангелие расслабления» (*The Gospel of Relaxation*): «Свои-ственные американцам чрезмерное напряжение, дерганость, спешка, граничащая с ожесточенностью энергичность и болезненное стремление к самовыражению, — плохие привычки. Ни больше, ни меньше». Напряженность — привычка. Расслабление — привычка. Плохие привычки можно победить, заменив их хорошими.

Как же правильно расслабляться? Начинать ли с ума или нервов? Ни с того, ни с другого. *Расслабление следует начинать с мышц!*

Давайте попробуем вместе. К примеру, начнем с глаз. Дочитайте этот абзац до конца, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза и мысленно обратитесь к ним: «Отдохните. Отдохните. Перестаньте напрягаться. Перестаньте хмуриться. Отдохните. Отдохните». Неторопливо повторяйте эти слова около минуты.

Неужели вы не почувствовали, что уже через несколько секунд глазные мышцы послушались вас? Разве не появилось ощущение, будто невидимая рука одним мимолетным движением сняла напряжение? И ведь как бы странно это ни казалось, за одну-единственную минуту вы познали секрет искусства расслабления. Таким же образом можно расслабить челюсть, мышцы лица, шеи, плеч — в общем, все тело. Но самый важный орган для расслабления — глаз. Доктор Эдмунд Джейкобсон из Чикагского университета даже заявил, что, если вы сможете полностью расслабить глазные мышцы, вы избавитесь от всех проблем! Глаза так важны в процессе расслабления, потому что именно они сжигают четверть всей

нервной энергии, потребляемой телом. Поэтому многие люди с идеальным зрением столь часто страдают от «повышенного глазного утомления»: они постоянно напрягают глаза.

Известная романистка Вики Баум рассказывала о старике, который как-то раз преподавал ей один из самых важных жизненных уроков. Тогда она была еще маленькой девочкой. Вики упала, порезала коленки и ушибла запястье. Старик поднял ее. Когда-то он был цирковым клоуном и, отряхивая девочку, сказал: «Ты поранилась потому, что не умеешь расслабляться. Для этого нужно представить, что ты носок, старый скомканный носок. Пойдем, я покажу, как это делается».

Старик научил Вики и других детей правильно падать, крутить сальто, кувыркаться и все время повторял: «Представляйте себя старым носком. Тогда вы точно расслабитесь!»

Расслабляться можно в любое время, практически в любом месте. Главное — не совершать для этого усилий. *Расслабление — это полное отсутствие напряжения.* Для начала настройтесь на отдых и спокойствие. Затем расслабьте глазные и лицевые мышцы, мысленно повторяя: «Отдохни... Отдохни... Отдохни и расслабься». Ощутите, как энергия перетекает из мышц лица в центр тела. Представляйте, что вы свободны от напряжения, подобно младенцу.

Именно так поступала великая оперная певица Галли-Курчи. Хелен Джепсон как-то рассказывала, что ей доводилось видеть, как обладательница образцового сопрано перед выходом на сцену сидела в кресле — каждая мышца тела полностью расслаблена, а челюсть буквально отвисала. Замечательная

практика, между прочим: благодаря ей оперная дива избавлялась от боязни сцены. Отличный способ предотвратить усталость.

Вот четыре способа, которые помогут вам расслабиться:

1. Расслабляйтесь, как только появляется возможность. Пусть тело обвисает подобно старому носку. Кстати, на моем письменном столе лежит старый темно-бордовый носок — чтобы время от времени вспоминать, насколько расслабленным должно быть мое тело во время работы. Если же с носками туго, учитесь у кошки. Брали ли вы когда-нибудь на руки котенка, задремавшего на солнышке? Если да, то вспомните: он расслаблен настолько, что больше походит на мокрую газету, чем на животное. Даже индийские йоги советуют учиться у кошек, чтобы постичь таинство расслабления. Лично я никогда не видел вымотанную кошку, страдающую от нервных срывов, бессонницы, беспокойства и язвы желудка. Скорее всего, эти напасти минуют и вас, если и вы последуете примеру уса-тых.
2. Как можно чаще работайте в удобном положении. Не забывайте: напряжение плюс тело равняется затекшим плечам и взвинченным нервам.
3. Четыре-пять раз в день прислушивайтесь к себе. Спрашивайте себя: «Не усложняю ли я свою работу? Быть может, я заде-йствую

мышцы, которые никак не помогают в ее выполнении?» Таким образом вы постепенно выработаете привычку расслабляться, а как говорит доктор Дэвид Герольд Финк, для людей, знающих толк в психологии, это одна из самых важных привычек.

4. Задавайте себе проверочный вопрос в конце каждого рабочего дня: «Сильно ли я устал? Если я вымотался, то виной тому не затраченные умственные усилия, но то, как я выполнял работу». «Я измеряю свои достижения, — говорил Дэниел Джосилин, — не по тому, насколько я устаю в конце дня, а по тому, сколько сил у меня еще осталось». Вот еще одно его важное высказывание: «Если в конце дня я чувствую особенную усталость или раздражительность, значит, мои нервы на пределе, а следовательно, в этот день я поработал плохо не только в количественном, но и в качественном отношении». Если бы эту истину познал каждый деловой человек Америки, количество смертей от гипертонии снизилось бы за ночь, а в здравницы и психиатрические лечебницы страны перестали бы поступать люди, пострадавшие от усталости и беспокойства.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

КАК НЕ УСТАВАТЬ И ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО!

Как-то раз, прошлой осенью, моя сотрудница полетела в Бостон, чтобы посетить, пожалуй, самые необычные медицинские курсы в мире. Да, вы не ошиблись — медицинские курсы. Сессии проводятся раз в неделю в одной бостонской больнице, а слушатели проходят детальное медицинское обследование, прежде чем принять участие. Хотя на самом деле эти курсы — психологическая клиника. Несмотря на официальное название «Курсы по прикладной психологии», или «Курсы по управлению мыслями» (название, предложенное одним из первых посетителей), настоящая цель сессий — помощь людям, заболевшим от беспокойства. Большая часть клиентов — домохозяйки, проблемы которых вызваны чрезмерными негативными переживаниями.

Каким же образом появились эти курсы для беспокойных людей? В 1930 году доктор Джозеф Х. Пратт, между прочим ученик сэра Уильяма Ослера, обнаружил, что у многих амбулаторных пациентов бостонской больницы не было никаких физических нарушений, однако они демонстрировали симптомы

всех возможных заболеваний. Суставы одной женщины были так поражены артритом, что она была не в состоянии пользоваться руками. Вторая страдала от ужасающих симптомов рака желудка. У других были головные боли, боли в спине, хроническая усталость, неясные болевые ощущения. Пациентки действительно испытывали боль, но подробнейшие медицинские обследования не обнаруживали у них никаких физических нарушений. Многие врачи старой закалки назвали бы это результатом разыгравшегося воображения, порождением разума.

Однако доктор Пратт понимал, что говорить этим пациентам: «Возвращайтесь домой и позабудьте свои глупости» — неправильно. Он знал, что эти люди вовсе не хотели болеть: будь все так просто, они бы уже давно избавились от своих недугов. Так как же им помочь?

И он открыл свои курсы под дружный хор критики медицинских скептиков. Несмотря ни на что, занятия стали творить чудеса! За годы их существования тысячи пациентов «исцелились», просто посещая курсы. Некоторые из них приходят раз за разом, прямо как в церковь. Моя ассистентка побеседовала с женщиной, которая за девять лет была практически на всех собраниях. Она рассказала, что, когда впервые пришла в клинику, она была уверена, что у нее блуждающая почка и какое-то заболевание сердца. Она так беспокоилась и была напряжена, что порой ее зрение отказывало и у нее случалась временная слепота. Но теперь она уверена в себе, жизнерадостна и полностью здорова. На вид ей было лет сорок, но на ее коленях спал один из ее внуков. «Я так сильно тревожилась из-за проблем своих родных, что

порой мечтала умереть. Но благодаря этой клинике осознала, что беспокоиться бесполезно. Я научилась избавляться от этого состояния. Знаете, сейчас моя жизнь полна умиротворения».

Доктор Роуз Хилфердинг, врач-консультант клиники, рассказала, что лучший способ снизить тревогу — «поделиться своими проблемами с человеком, которому вы доверяете. Мы называем это катарсисом. У нас пациенты могут в подробностях описывать все, что их тревожит, пока их душа не успокоится. Когда мы варимся в переживаниях в одиночку, ни с кем не делимся ими, в нас нарастает нервное напряжение. Люди устроены так, что нам попросту необходимо делиться проблемами и тревогами с другими людьми. Нам жизненно важно ощущать, что в мире есть тот, кто с готовностью выслушает и сможет понять нас».

Моя ассистентка лично наблюдала чудодейственную силу «выговаривания своих проблем». Одна женщина рассказывала о своих семейных неурядицах. В самом начале рассказа она походила на сжатую пружину, но постепенно она расслаблялась. В конце рассказа на ее лице даже заиграла улыбка.

Разрешились ли ее проблемы? Нет, не все так просто. Ей полегчало от того, что она всего лишь поделилась переживаниями с живыми людьми, получила парочку советов и немного человеческого тепла и сочувствия. Ее состояние изменила целительная сила... *слов!*

Психоанализ в какой-то мере основан именно на способности слова исцелять. Еще со времен Фрейда психоаналитики знали, что пациент может освободиться от внутреннего напряжения,

выговорившись. Представляете? Почему это работает? Быть может потому, что, облекая переживания в слова, мы чуть лучше понимаем свои проблемы и можем посмотреть на них под другим ракурсом. Точный ответ никому не известен. Но каждый знает, что если «выговориться» или «облегчить душу», то сразу станет легче.

Так почему бы в следующий раз, когда на душе тяжело и мерзко, не оглядеться и не найти человека, с которым можно было бы поговорить? Нет, разумеется, я не предлагаю превращаться в голодных вредителей и ныть и скулить, отравляя жизнь первого встречного. Я говорю о людях, которым можно довериться. Отлично подойдет родственник, врач, адвокат или священник. Разговор можно начать со следующих слов: «Мне нужен совет. Пожалуйста, выслушай мою проблему. Возможно, ты предложишь что-то дельное. Может быть, увидишь выходы, которых не вижу я. Но даже если и нет, то уже то, что ты меня выслушал, мне невероятно поможет».

Выговориться — один из главных терапевтических методов, который используют в бостонской больнице. Но вот еще несколько идей, которые мы позаимствовали на этих курсах, — попробуйте их дома:

1. *Заведите блокнот или альбом для «вдохновляющих записей».* Переписывайте или вкладывайте туда стихотворения, краткие молитвы или высказывания, которые вам близки и поднимают вам настроение. И вот, когда в дождливый денек вам станет прохладно и в душе, быть может, среди этих текстов отыщется рецепт

для борьбы с мраком. Многие пациенты годами вели подобные записи. По их словам, это прямо-таки «духовный стимулятор».

2. *Не слишком долго размышляйте о недостатках других.* Одну слушательницу курсов, которая день за днем превращалась в ворчливую каргу с вечно изможденным лицом, как-то раз буквально огорошили одним-единственным вопросом: «Что бы вы делали, если бы ваш муж однажды умер?» Эта мысль настолько поразила ее, что она тут же села и составила список положительных качеств своего избранника. Смею заметить, их оказалось немало. Почему бы и вам не последовать ее примеру, когда вам опять покажется, что вы вышли замуж или женились на настоящем деспоте? Быть может, перечитав достоинства этого человека, вы с удивлением обнаружите, что с радостью встретились бы с этим мужчиной или женщиной и сделали бы тот же выбор!
3. *Проявляйте интерес к окружающим!* Относитесь к живущим рядом с вами людям со здоровым любопытством. Одну женщину, которая из-за своих заболеваний чувствовала себя настолько «особенной», что даже не заводила друзей, попросили составить рассказ о первом человеке, которого она встретит. И вот, во время поездок на автобусе, она стала придумывать, как жили окружавшие ее люди: что доставляло им радость, чем они занимались. Вскоре она стала заговаривать с людьми, где бы

ни находилась, — теперь она счастлива, жизнерадостна, невероятно обаятельна и, что немаловажно, абсолютно здорова.

4. *Каждый вечер, перед сном, составляйте план работы на завтра.* Многие посетители «Курсов по управлению мыслями» чувствуют себя, как белки в колесе, из-за непомерного объема работы. Им все никак не удается разобраться со всеми задачами: минутные и часовые стрелки стали их врагами. Чтобы избавиться от ощущения вечной спешки и беспокойства, им предложили каждый вечер составлять план дел на завтра. И что же? Люди смогли выполнять больше работы; уставали намного меньше; они гордились собой; а еще у них появилось время для отдыха и развлечений.
5. *И, наконец, избегайте перенапряжения и усталости. Расслабляйтесь! Расслабляйтесь!* Ничто не состарит вас сильнее, чем напряжение и усталость. Ничто не лишит вашу внешность свежести быстрее. Моя ассистентка провела целый час на бостонских курсах по управлению мыслями, пока профессор Пол Э. Джонсон, руководитель этих самых курсов, разъяснял множество принципов. Мы уже коснулись некоторых в предыдущей главе и рассмотрели способы расслабления. После десятиминутной практики упражнений она практически спала, сидя на стуле! Почему физическому расслаблению отводится столь важное место? Потому что сотрудники клиники, впрочем, как

и другие врачи, знают: если нужно освободить людей от беспокойств, нужно, чтобы они расслабились!

Да, расслабляться просто необходимо! И как ни странно, твердый ровный пол подходит для этого лучше пружинной кровати. Он не прогибается под весом тела, поэтому лежать на полу полезно для позвоночника.

Ну что же, вот несколько упражнений. Поделайте их в течение недели и посмотрите, какую пользу они принесут вашей внешности и самочувствию!

1. Лягте на пол, когда почувствуете усталость. Вытянитесь в полный рост. Если хотите, покатайтесь с боку на бок. Повторяйте два раза в день.
2. Закройте глаза. Мысленно произносите, как советовал профессор Джонсон, что-то вроде: «Надо мной золотое солнце. Голубое небо искрится. Природа спокойна, она управляет миром. Я, как сын природы, в согласии со вселенной». Или, что еще лучше, — помолитесь!
3. Если времени совсем нет и лечь не получается, можно получить практически такой же эффект сидя на стуле. Расслабляться лучше всего на деревянном стуле с ровной спинкой. Представьте, что вы сидячая египетская статуя: сядьте ровно, выпрямите спину, положите руки на бедра ладонями вниз.
4. Теперь напрягите пальцы ног и расслабьте их. Затем напрягите и расслабьте мышцы ног. Неторопливо продолжайте это упражнение

со всеми мышцами тела, поднимаясь вверх. Когда дойдете до шеи, осторожно прокрутите головой, будто она футбольный мяч. Во время выполнения всего этого комплекса говорите своим мышцам: «Отдохни... отдохни...»

5. При помощи медленного, мерного дыхания успокойте нервы. Дышите глубоко. Индийские йоги правы. Ритмическое дыхание — один из лучших способов унять расшалившиеся нервы.
6. Представьте, как расправляются все морщинки и складки на вашем лице. Расслабьте складки между бровей и возле уголков рта, которые появляются из-за беспокойства. Делайте это упражнение дважды в день, и, может быть, вам не придется ходить на массаж в салон красоты. Быть может, складки и морщинки разгладятся сами собой изнутри!

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

ЧЕТЫРЕ ПОЛЕЗНЫЕ РАБОЧИЕ ПРИВЫЧКИ, благодаря которым вы не будете уставать и беспокоиться

Первая полезная рабочая привычка:

**УБИРАТЬ С ПИСЬМЕННОГО СТОЛА
ВСЕ БУМАГИ, КРОМЕ ТЕХ, КОТОРЫЕ
ОТНОСЯТСЯ К ТЕКУЩИМ ЗАДАЧАМ.**

Роланд Л. Уильямс, директор Чикагской и Северо-западной железнодорожной компании, однажды сказал: «Работник, освободивший свой письменный стол от лишних бумаг, обнаружит, что без гор беспорядочно сваленных документов трудиться намного легче и приятней. Я называю это рациональной организацией рабочего места. Оставьте на столе только бумаги, относящиеся к текущим делам, — это первый шаг к эффективности».

Если вы посетите Библиотеку конгресса в Вашингтоне, то на потолке увидите слова, принадлежащие поэту Поупу:

«Порядок — первый закон небес».

Порядку должно быть и первым законом деловой жизни. Но так ли это? Нет. Письменный стол среднестатистического делового человека ломится от бумаг, на которые неделями никто не смотрит. Это еще что: издатель одной нью-орлеанской газеты рассказал, что однажды секретарь навел порядок на одном из письменных столов и нашел печатную машинку, которую вот уже два года не могли найти!

Одного вида заваленного неотвеченной почтой, отчетами и заметками стола достаточно, чтобы поселить в душе любого человека смятение и беспокойство. Но все гораздо хуже. Постоянное напоминание о «миллионе задач и отсутствии времени» способно вызвать у работника не только нервное напряжение и усталость, но и привести к повышенному кровяному давлению, заболеваниям сердца и язве желудка.

На национальном съезде американской медицинской ассоциации доктор Джон Х. Стоукс, профессор медицинского факультета Пенсильванского университета, прочел доклад под названием «Функциональный невроз как осложнение от органических заболеваний». В докладе профессор Стоукс привел список из одиннадцати факторов под названием «На что обратить внимание при анализе психического состояния пациента». Вот первый пункт из этого перечня:

Обостренное чувство долга: у человека есть целый список дел, которые просто необходимо сделать.

Но каким образом столь простое действие, как очистка письменного стола от лишних бумаг

и принятие решений, поможет избежать высокого давления, чувства *долженствования* и избавиться от «нескончаемого списка дел, которые просто необходимо сделать»? Известный психиатр, доктор Уильям Сэдлер, рассказал о пациенте, который с помощью этой простой практики предотвратил у себя нервный срыв. Пациент, о котором идет речь, был руководителем одной большой фирмы в Чикаго. Когда он в первый раз пришел на прием к доктору Сэдлеру, он был напряжен и полон беспокойства. Он чувствовал, что скоро сломается, но бросить работу не мог, поэтому обратился за помощью.

«Пока тот человек рассказывал мне свою историю, — рассказывал доктор Сэдлер, — зазвонил телефон. Звонили из больницы. И вместо того, чтобы отложить решение проблемы, я занялся ей сразу. Если возможно, всегда решаю возникающие вопросы на месте. Стоило повесить трубку, как позвонили опять. Еще одно срочное дело, которым я занялся не откладывая. В третий раз наш разговор прервал коллега, который хотел моего совета по поводу одного тяжело больного пациента. Разобравшись и с этим, я, наконец, повернулся к посетителю и стал извиняться за то, что заставил ждать. Но как ни странно, он оживился. Его лицо преобразилось».

«Не извиняйтесь, доктор! — сказал он Сэдлеру. — Кажется, за последние десять минут я разгадал, что со мной не так. Сейчас вернусь в контору и начну менять некоторые рабочие привычки... Но сперва, могу ли я взглянуть на ваш письменный стол?»

Доктор Сэдлер открыл ящики стола — в них были письменные принадлежности и больше ничего.

«Скажите, — поинтересовался пациент, — где вы храните документы по незавершенным делам?»

«Их нет, все завершены!» — ответил доктор.

«А неотвеченные письма?»

«Таких тоже нет! — ответил Сэдлер. — У меня есть правило не выпускать из рук письмо, пока я на него не отвечу. Я диктую ответ секретарше сразу».

Шесть недель спустя этот глава компании пригласил доктора Сэдлера к себе в кабинет. Он стал совсем другим человеком — преобразился даже его письменный стол. Он выдвинул ящики — в них не было ни одной неп прочитанной бумаги, ни одного неотвеченного письма.

«Шесть недель назад, — начал бывший пациент, — у меня было три письменных стола в двух разных кабинетах — и все три были завалены бумагами. Я буквально тонул в незаконченных делах. Когда я вернулся сюда после беседы с вами, я разобрал вагоны отчетов и старых документов. Теперь работаю за одним письменным столом и решаю задачи по мере их поступления, так что теперь меня не окружают горы невыполненных дел и причин напрягаться и беспокоиться больше нет. Но самое поразительное в том, что улучшилось мое самочувствие. Я абсолютно здоров!»

Чарльз Эванс Хьюз, бывший главный судья Верховного суда Соединенных Штатов, однажды заметил: «Люди не умирают из-за чрезмерного объема работы. Людей убивают бессмысленная трата сил и беспокойство». Да, люди гибнут потому, что направляют силы на решение всех появляющихся перед ними важных и неважных задач, а также из-за беспокойства, ведь они никак не могут закончить их все.

Вторая полезная рабочая привычка: ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАЧИ ПО МЕРЕ ИХ ВАЖНОСТИ.

Генри Л. Доуэрти, основатель развернувшейся по всей стране *Cities Service Company*, сказал, что, какую бы высокую зарплату он ни предлагал будущим работникам, ему практически не удавалось находить людей с двумя качествами.

Вот эти бесценные умения: во-первых, думать своей головой; во-вторых, решать проблемы по мере их важности.

Чарльз Лакмэн, тот самый парень, который начал с нуля и за двенадцать лет стал президентом *Pepsodent Company*, который получал зарплату в сто тысяч в год и сколотил еще миллион долларов, помимо этого, заявил, что обязан своему успеху в основном двум привычкам, обладателей которых с таким трудом выискивал Генри Л. Доуэрти. Чарльз Лакмэн говорил: «Сколько себя помню, я просыпался в пять утра, потому что в это время мне думается лучше, чем в любое другое. И именно ранним утром я строю планы на день, так сказать — на свежую голову. Как правило, распределяю задачи так: сначала самые важные, затем менее и еще менее важные».

Фрэнк Беттджер, один из самых успешных страховых агентов Америки, не дожидался пяти часов утра. Он строил план на будущий день еще вечером — устанавливал, сколько полисов продаст. Если же достичь этой цифры не удавалось, она добавлялась к плану на следующий день и так далее.

Долгий жизненный опыт научил меня, что не всегда получается распределять задачи по мере их важности и строго следовать этому порядку. Но также

я прекрасно знаю, что намного лучше по крайней мере составить план, в котором задачи будут распределены от самой важной до менее важной, чем импровизировать на ходу.

Не следуя Джордж Бернард Шоу жесткому правилу ставить самое важное во главу угла, скорее всего, он бы не состоялся как писатель и, вероятно, всю оставшуюся жизнь так и проработал бы кассиром в банке. Этот план заключался в том, что он каждый день должен был писать по пять страниц текста. Эта цель вдохновляла его на написание пяти страниц в течение девяти тяжелейших лет, за которые он заработал всего тридцать долларов — примерно по пенни в день. Да что Шоу — даже Робинзон Крузо составлял расписание на каждый час.

**Третья полезная привычка:
НЕМЕДЛЕННО РЕШАТЬ ВОЗНИКАЮЩИЕ
ПРОБЛЕМЫ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВСЕ
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ФАКТЫ,
НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ РЕШЕНИЯ В ДОЛГИЙ ЯЩИК.**

Один из моих бывших учеников, ныне почивший Х. П. Хауэлл рассказал, что, когда он сидел в совете директоров *U. S. Steel*, правление чаще всего проводило очень долгие совещания: множество проблем обсуждалось, но решений принималось мало. В результате каждый член совета уходил с «домашней работой», увесистой кипой отчетов. Наконец, мистер Хауэлл убедил коллег ставить на повестку по одной проблеме и сразу же находить способ ее разрешения. Никакого откладывания в долгий ящик, никаких

отговорок. Решение могло заключаться в запросе дополнительной информации; мог быть выработан конкретный план действий, либо правление решало и вовсе не предпринимать никаких шагов. Но прежде чем двинуться к следующему пункту плана заседания, решение неизменно принималось. По словам Хауэлла, результаты были ошеломительными и крайне благотворными: повестка совещаний намного уменьшилась. Просроченные дела пропали вовсе. Члены правления больше не уносили домой стопки докладов. Пропало и тревожное ощущения незаконченности работы.

Согласитесь, отличное правило не только для совета директоров *U. S. Steel*, но и для нас с вами.

**Четвертая полезная привычка:
ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ЛЮДЕЙ, НАЗНАЧАТЬ
ОТВЕТСТВЕННЫХ И СЛЕДИТЬ ЗА ИХ РАБОТОЙ.**

Многие деловые люди раньше времени вгоняют себя в могилу из-за того, что так и не научились делиться обязанностями с другими и упорно взваливают всю работу на себя. Результат: руководитель сбит с толку и тонет в многочисленных нюансах. Человек постоянно спешит, находится под гнетом тревоги, беспокойства и напряжения. Распределять обязанности очень трудно — знаю по себе. Мне эта наука давалась очень тяжело, можно сказать, со скрипом. А еще опыт показал, какие ужасные последствия бывают от того, когда доверяешь ответственность неподходящим людям. Но как бы трудно это ни было, руководитель просто обязан научиться

делиться полномочиями с подчиненными, чтобы меньше беспокоиться и снизить гнет усталости и напряжения.

Руководители, построившие большие компании, не научившиеся организовывать работу, распределять ответственность и следить за выполнением работниками возложенных обязанностей, как правило, умирают в возрасте пятидесяти — шестидесяти лет от проблем с сердцем. А вина этих заболеваний — нервное напряжение и хроническое беспокойство. Где примеры? Загляните в раздел с некрологами вашей местной газеты.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

КАК ПРОГНАТЬ СКУКУ, КОТОРАЯ ПОРОЖДАЕТ УСТАЛОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО И ОБИДУ

Скука — одна из основных причин усталости. Для примера возьмем администратора Элис, которая живет на вашей улице. Как-то раз Элис пришла домой уставшая, как выжатый лимон. Она двигалась, как изнуренный человек, она источала усталость буквально каждой клеточкой тела. У девушки болела голова, ныла спина. Она была готова упасть в кровать, даже не поужинав. Но мама буквально умоляла ее хотя бы перекусить, поэтому Элис села за стол. Вдруг зазвонил телефон. Ее молодой человек! Приглашение на танцы! Глаза девушки заблестели, настроение тут же поднялось. Наша героиня молнией бросилась наверх, надела свое любимое нежно-голубое платье и протанцевала до трех часов утра. Когда она вернулась домой, былой усталости и след простыл. Более того, наша Элис была так возбуждена, что не могла уснуть.

Была ли наша героиня на самом деле измотана, когда переступила порог дома восемь часов назад?

Разумеется! Она так вымоталась, потому что ей наскучила работа или даже собственная жизнь. В мире миллионы таких Элис. Быть может, вы — одна из них.

То, что эмоциональное состояние человека намного сильнее влияет на утомляемость, нежели физические усилия — давно известный факт. Несколько лет назад Джозеф Э. Бармак опубликовал в журнале «Психологические архивы» статью о том, как скука порождает усталость, подкрепив ее описаниями некоторых своих экспериментов. Доктор Бармак предложил группе студентов выполнить ряд заведомо неинтересных для них заданий. Результат: участники эксперимента быстро устали и начали засыпать. Они стали раздражительны, жаловались на головную боль, глазное напряжение, а некоторые даже сообщали о расстройстве желудка. Быть может, молодые люди все это выдумали? Нет. У подопытных измерили уровень обмена веществ. Тесты показали, что во время выполнения скучной работы артериальное давление и потребление кислорода действительно снижаются. Но стоит заинтересоваться работой и начать наслаждаться ей, все показатели метаболизма возрастают!

Мы редко устаем, когда занимаемся чем-то интересным и захватывающим. К примеру, недавно я проводил выходные в канадских Скалистых горах, в окрестностях озера Луис. Несколько дней я ловил форель в ручье Коралл Крик. Приходилось пробираться через кусты выше своей головы, запинаясь о стволы упавших деревьев. И все равно, после восьми часов такого пути я не утомлялся. Почему? Потому что у меня было чудесное настроение, я был доволен собой — еще бы, шесть здоровенных

форелей. Но представим, что рыбалка нагоняла бы на меня скуку: как, по-вашему, я бы себя чувствовал? Такая тяжелая работа и дорога, да еще на высоте семи тысяч футов, утомили бы меня до крайности.

Скука способна утомить человека намного сильнее, чем физическое напряжение, даже когда он занимается тяжелой работой и такими экстремальными видами спорта, как альпинизм. К примеру, мистер С. Х. Кингмэн, президент *Farmers and Mechanics Savings Bank* в Миннеаполисе, поделился со мной случаем, который как нельзя лучше описывает это утверждение. В июле 1953-го канадское правительство попросило клуб альпинистов Канады выделить инструкторов для обучения альпинизму солдат диверсионно-разведывательного полка имени принца Уэльского. Мистер Кингмэн был одним из тех инструкторов. Он рассказал, как вместе с другими инструкторами, которым было от сорока двух до пятидесяти девяти лет, они совершали с этими молодыми солдатами длительные переходы по ледникам, заснеженным полям, при помощи веревок, цепляясь за ненадежные маленькие уступы, взбирались по отвесной скале сорок футов в высоту¹. Они покорили пик Майкла, пик вице-президента и другие безымянные вершины Скалистых гор в долине Литтл-Йохо. Так вот, по его словам, после пятнадцати часов восхождения парни в идеальной физической форме (они только завершили шестинедельный курс по подготовке бойцов диверсионно-десантных войск) были обессилены до предела.

Устали ли они потому, что в лазании по горам задействуются мышцы, не тренированные во время

¹ Примерно 13 метров. — Прим. пер.

спецподготовки? Подобный вопрос рассмешит любого, кто прошел такой курс. Нет, их утомила скука. От усталости многие из них уснули, не дождавшись ужина. Устали ли проводники — мужчины в два или даже три раза старше солдат? Да, но у них еще оставались силы. Опытные альпинисты поужинали и еще несколько часов обсуждали прошедший день. Они не вымотались, потому что искренне любили горы.

В своих экспериментах по изучению скуки доктор Эдвард Торндайк из Колумбийского университета не давал молодым людям спать в течение практически недели, постоянно занимая их интересными заданиями. После многочисленных экспериментов доктор Торндайк написал в отчете: «Скука — единственная причина падения работоспособности».

Если вы человек умственного труда, то знаете, что большой объем работы редко приводит к утомлению. Скорее вы устаете от объема не сделанной работы. Например, вспомните, как на прошлой неделе вас весь день отвлекали. Вы так и не ответили на письма, а намеченные встречи сорвались. Неприятности сыпались вам на голову одна за другой. Вы толком и не поработали, но вернулись домой с раскалывающейся головой.

Зато на следующий день все складывалось лучше некуда: вы сделали в сорок раз больше, чем вчера, а домой вернулись свежим, как белоснежная гардения. Такие дни бывали и у вас, и у меня.

Какой урок из этого можно извлечь? А вот какой: зачастую нас утомляет не работа, а беспокойство, отчаяние и обида.

Как-то раз, во время написания этой главы, я отправился на возобновленную постановку чудесного

комедийного мюзикла Джерома Керна «Плавучий театр». Энди, капитан корабля «Цветок хлопчатника», в одной из своих философских интерлюдий говорит: «Счастливы те, кто занимается тем, что любит». И счастливы они потому, что более энергичны, в их жизни куда меньше беспокойства и усталости. Где ваши интересы, там и ваша энергия. Пройдя десять кварталов со сварливой женой или мужем, вы вымотаетесь намного больше, чем после десяти-мильной прогулки в сопровождении обожающей вас возлюбленной.

Так что же делать? Вот как поступила одна стенографистка, работавшая в нефтяной компании города Талса штата Оклахома. Каждые несколько дней раз в месяц она занималась самой унылой работой, которую только можно представить: она заполняла бланки на аренду нефтяных участков, вставляя цифры и статистические данные. Задание было однообразным и скучным, и, чтобы не сойти с ума, она решила сделать его интереснее. Как? Каждый день она соревновалась сама с собой. Каждое утро она подсчитывала количество заполненных бланков и в течение рабочего дня старалась увеличить это число. По вечерам подводила итог, а на следующий день пыталась перегнать саму себя. Результат? Вскоре она заполняла этих унылых форм больше других стенографистов отдела. И что же? Ее хвалили? Нет. Благодарили? Нет. Быть может, ее повысили? Нет. А может, увеличили зарплату? Нет. Ничего из вышеперечисленного не случилось, зато она оградила себя от усталости, которую приносит с собой скука. Эта игра стала для нее своеобразным ментальным стимулятором. Благодаря тому, что она попыталась

«добавить перчинки» в скучную работу, у нее было больше сил, интереса к жизни, а свободное от работы время приносило ей намного больше радости.

Я знаю, что эта история — чистая правда, потому что однажды женился на этой самой девушке.

А вот история еще одной стенографистки, которая поняла: вести себя так, будто тебе нравится работа, — полезно. Было время, когда она работала буквально через силу, но теперь все совсем иначе. Ее зовут Вэлли Г. Голден, она живет в городе Элмхерст, штат Иллинойс. Вот как она описала свою историю в письме:

В нашей конторе четыре стенографистки, и каждая из нас набирает письма нескольких сотрудников. Время от времени нас буквально заваливают работой. Как-то раз заместитель начальника нашего отдела настаивал, чтобы я перепечатала длинное письмо, а я уперлась. Попыталась объяснить, что письмо можно исправить, не перепечатывая, на что он возразил, что, откажись я это делать, он просто поручит эту работу кому-нибудь другому! Я была прямо вне себя от злости! Но когда таки начала набирать текст по новой, меня осенило: ведь многие с радостью возьмутся за мою работу. А мне, между прочим, еще и зарплату платят. Мне стало немного легче. Решила вести себя так, будто на самом деле получаю от работы удовольствие, хотя в то время терпеть ее не могла. Вскоре совершила важное открытие: если выполнять свои обязанности так, будто они мне нравятся, то работать и на самом деле становится в некоторой степени легче. Еще оказалось, что я работаю быстрее, когда

мне нравится то, что я делаю. И вот теперь мне очень редко приходится оставаться в конторе сверх положенного времени. Благодаря моему новому отношению меня стали считать прилежной работницей. А когда руководитель отдела подыскивал себе личную секретаршу, он предложил место мне, потому что, по его словам, я возьму дополнительную работу и не стану привередничать! В общем, то, что отношение к вещам меняет окружающий мир, стало для меня огромнейшим открытием. Оно буквально сотворило чудеса!

А ведь мисс Голден, может быть, не осознанно, использовала чудотворный принцип профессора Ганса Файхингера «как если бы». Согласно этой концепции, чтобы быть счастливым, человеку стоит вести себя так, как если он уже счастлив.

Ведите себя так, будто искренне интересуетесь вашей работой, — и интерес пробудится на самом деле. А также такое «актерство» поможет снизить напряжение, вы будете меньше уставать и беспокоиться.

Несколько лет назад Харлан А. Хауард принял решение, которое в корне изменило его жизнь. Он решил сделать унылую работу интересной, а в его случае работа действительно была унылой: он должен был мыть тарелки, драить столы и раздавать мороженое в школьной столовой, пока другие ребята гоняли мяч и хихикали с девочками. Харлан Хауард всем сердцем ненавидел свою работу, но, так как деваться было некуда, решил изучать мороженое — как его делают, какие ингредиенты используют, почему одно мороженое хорошее, а другое нет. Он взялся за химию мороженого и внезапно стал

отличником по химии в школе. Парень настолько заинтересовался химией пищевых продуктов, что поступил в колледж штата Массачусетс и получил степень магистра в области технологий пищевого производства. Когда Нью-Йоркская биржа какао объявила среди студентов конкурс на лучший доклад о применении какао и шоколада с призом в сто долларов, как думаете, кто стал победителем? Правильно: наш герой, Харлан Хауард.

Когда ему на протяжении какого-то времени не удавалось найти работу, он устроил личную лабораторию прямо в подвале собственного дома в городе Амхерст, в центре Массачусетса. Вскоре после этого был принят новый закон: бактерии в молоке должны были быть подсчитаны. Немного спустя Харлан А. Хауард подсчитывал бактерии для четырнадцати молочных компаний из Амхерста — ему пришлось даже нанять двух лаборантов.

Где же он будет через двадцать пять лет? К тому времени специалисты, работающие в области химии пищевых продуктов, определяющие направление развития отрасли сейчас, выйдут на пенсию или умрут — а их место займут такие вот амбициозные молодые люди с горящими глазами. Пройдет двадцать пять лет, и Харлан А. Хауард, скорее всего, станет одним из лидеров в своей профессии, в то время как некоторые его бывшие одноклассники, кому он подавал мороженое через прилавок, останутся без работы, будут беспрестанно обижаться на жизнь и на чем свет стоит бранить государство и жаловаться на то, что им так и не дали изменить свою жизнь. Самое любопытное в том, что, наверное, и нашему герою так и не выпал бы этот шанс,

не реши он однажды сделать скучную работу интересной.

Много лет назад был еще один парень, который помирал со скуки, вытачивая болты на токарном станке на заводе. Его звали Сэмом. Сэм мечтал уволиться, но боялся, что другой работы не найдет. И опять же, так как деваться было некуда, молодой человек решил сделать работу интересней. Поэтому он устроил соревнования с парнем, который работал за соседним станком. Один из них обрабатывал на своем станке неровные поверхности, а второй вытачивал болты нужного диаметра. Время от времени они менялись станками и смотрели, кто сделает больше болтов. Мастер участка оценил скорость и точность работы Сэма и поставил его на участок, требующий большей квалификации. Так началась целая череда его повышений. Тридцатью годами позднее Сэм, точнее Сэмюэл Воклен, был уже президентом *Baldwin Locomotive Works*. Но согласитесь, не реши он однажды сделать скучную работу интересной, он, вероятно, так и проработал бы всю жизнь у того самого станка.

Однажды Х. В. Калтенборн, знаменитый американский политический комментатор на радио, рассказал мне, как он превратил скучную работу в интересную. В возрасте двадцати двух лет он нанялся на корабль, перевозивший скот, чтобы пересечь Атлантику — он поил и кормил быков во время плавания. Затем, совершив велосипедное путешествие по Англии, он, голодный и нищий, приехал в Париж. Заложил в ломбард за пять долларов свой фотоаппарат и подал объявление в парижское издание газеты *New York Herald* о том, что ищет работу, и ему предложили продавать стереоскопы. Быть может, вы

помните эти старомодные приборы: подносишь его к глазам и смотришь на два абсолютно одинаковых изображения. Если продолжать смотреть дольше, происходило чудо. Две линзы прибора преобразовывали две картинки в одно объемное изображение. Появлялось ощущение, что ты видишь панораму, простирающуюся далеко вперед, а перед тобой не картинка, а самая настоящая гора или долина.

Итак, Калтенборн стал ходить от двери к двери и продавать эти устройства парижанам, но он не знал ни слова по-французски. Однако в первый же год заработал пять тысяч долларов с продаж и стал одним из самых высокооплачиваемых торговых агентов Франции в тот год. По словам Х. В. Калтенборна, за тот год он развил в себе необходимые для успеха качества, которые можно получить за год обучения в Гарварде. Уверенность в себе. Он сказал, что после того опыта даже не сомневался, что при необходимости продаст французским домохозяйкам даже отчеты Конгресса.

Благодаря той работе он глубоко узнал жизнь французов — это знание оказалось для него незаменимым, когда позднее он анализировал и комментировал события в Европе на радио.

Как же он стал первоклассным продавцом, не зная французского? А вот как: его работодатель написал рекламный текст товара на идеальном французском, а Калтенборн выучил его наизусть. Он звонил в дверь, очередная домохозяйка открывала ему, после чего он произносил свой текст с акцентом настолько ужасным, что без смеха слушать это было попросту невозможно. Он показывал потенциальной покупательнице рекламные картинки, а когда она

задавала вопрос, только пожимал плечами и говорил: «Американец, американец». Затем он снимал шляпу и показывал приклеенную изнутри копию текста, написанного на идеальном французском. Женщина начинала смеяться, он вместе с ней, после чего показывал еще больше картинок. Но какой бы веселой ни казалась эта работа из его рассказа, Калтенборн признался, что ему было очень нелегко. По его словам, он преуспел в ней благодаря лишь одному качеству: желанию сделать ее интересной. Каждое утро, перед началом очередного дня, он смотрел на себя в зеркало и ободряюще говорил: *«Дорогой Калтенборн, если хочешь покушать, придется поработать. А раз так, почему бы как следует не повеселиться? Звони в очередную дверь будто актер. Представляй, что, когда тебе откроют, зажгутся софиты и тебя встретит благодарная публика. Так ведь куда интересней, да? В конце концов, то, что ты делаешь, — вполне себе комедийное представление одного актера. Так почему бы не вкладывать в это занятие частичку своей души и не поработать на полную?»*

Мистер Калтенборн признался, что такие утренние беседы с самим собой превратили работу, которую он когда-то терпеть не мог, в увлекательное приключение, которое приносило еще и отличные деньги.

Когда я спросил мистера Калтенборна, что он советует молодым людям Америки, которые желают преуспеть в жизни, он ответил: «Каждое утро бросайте себе вызов. Так часто говорят о том, насколько важны физические упражнения, чтобы вырваться из полудремы, в которой многие из нас проводят свои дни. Но еще больше мы нуждаемся в духовных

и ментальных упражнениях, чтобы пробудить разум поутру. Поэтому каждый день подбадривайте себя, подталкивайте к действиям».

Скажете, ободрять себя каждый день — глупо, признак поверхностности и незрелости? Нет, наоборот: это самая суть житейской психологии. Наша жизнь такова, как мы о ней думаем. И сегодня эти слова так же правдивы, как и восемнадцать столетий назад, когда Марк Аврелий написал в своей книге «Размышления»: «Наша жизнь такова, как мы о ней думаем».

Мысленно разговаривая с собой каждый час, можно настроить разум на мысли о мужестве и счастье, настраиваться на силу и мир. Как можно чаще напоминайте себе о том, за что вы благодарны, и ваш ум наполнится жизнерадостными и возвышенными мыслями.

Настройтесь на правильный лад, и любая работа станет менее противной. Босс хочет, чтобы вам было интересно работать потому, что так он заработает больше денег. Но давайте отбросим желания босса. Лучше задумаемся о том, что заинтересованность в работе принесет лично вам. Напоминайте себе, что она способна сделать вас в два раза счастливее, ведь около половины активной жизни вы проводите на работе, а если она вас не радует, то, быть может, вы не найдете счастья никогда и нигде. Напоминайте себе, что, заинтересовавшись своей работой, вы перестанете вечно беспокоиться, а еще можете получить повышение и надбавку к заработной плате. Но даже если этого и не произойдет, вы практически не будете уставать, а часы досуга будут приносить куда больше удовольствия.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

КАК НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА БЕССОННИЦЫ

Беспокоитесь ли вы, когда плохо спите? Тогда вам будет интересно узнать, что известный адвокат Сэмюэл Унтермайер ни разу в жизни не выспался как следует.

Когда Сэм Унтермайер поступил в колледж, его беспокоили два недуга: астма и бессонница. Так как ни с одним из них справиться не получалось, он решил извлечь как можно бóльшую пользу из своего бодрствования. И вот, вместо того чтобы ворочаться в постели и доводить себя до нервного срыва, он вставал и учился. Каков результат? Он блистал по всем предметам и стал одним из дарований нью-йоркского колледжа.

Однако бессонница не отступила даже после того, как он начал юридическую практику. Но Унтермайер и не думал беспокоиться. «Природа, — говорил он, — позаботится обо мне». И природа позаботилась. Его здоровье не ухудшалось, даже несмотря на недостаток сна, и он мог работать так же упорно, как и другие молодые юристы Нью-Йоркской адвокатуры. Хотя на самом деле он работал даже усерднее, ведь пока они спали, он занимался делом!

В возрасте двадцати одного года Сэм Унтермайер зарабатывал семьдесят пять тысяч в год, и другие молодые юристы устремились в залы суда, чтобы ознакомиться с рецептом его успеха. В 1931 году ему выплатили самый большой гонорар, который, должно быть, когда-либо выплачивали юристу: один миллион долларов наличными — и все за разрешение только одного дела.

Но бессонница не отступала: полночи он читал, а затем вставал в пять утра и диктовал письма. И когда большинство людей только входили в свои кабинеты и усаживались за столы, рабочий день Сэма Унтермайера был уже наполовину закончен. Этот удивительный человек, который практически никогда не спал нормально, дожил до восьмидесяти одного года: а вот если бы он беспокоился по поводу своей бессонницы, точно бы разрушил свою жизнь.

Около трети жизни мы проводим во сне — но до сих пор никто толком не знает, что такое сон. Известно, что это такая привычка, состояние покоя, во время которого природа восполняет урон, нанесенный за день: но мы понятия не имеем, сколько сна требуется каждому отдельному человеку. Мы даже не знаем, необходимо ли спать вообще!

Скажите, вечное бодрствование невозможно? Приведу реальный случай: во время Первой мировой войны Паулю Керну, венгерскому солдату, прострелили лобную долю головного мозга. От ранения он оправился, но удивительным образом перестал спать. Что бы врачи ни делали, а они пробовали все возможные успокоительные и наркотические вещества, прибегали даже к гипнозу, Пауль Керн не мог заснуть — даже сонливости не ощущал.

Врачи в один голос заявляли, что он долго не протянет. Однако он обманул их всех: устроился на работу и отлично чувствовал себя на протяжении долгих лет. Время от времени он ложился, закрывал глаза и отдыхал, но не спал. Его случай — медицинская загадка, ставящая под сомнение наши убеждения по поводу сна.

Но есть люди, которым, наоборот, требуется спать намного дольше других. Тосканини хватало пяти часов, а Калвину Кулиджу требовалось в два раза больше времени. Из двадцати четырех часов Кулидж проводил во сне одиннадцать. Другими словами: Тосканини провел во сне примерно одну пятую жизни, а Калвин Кулидж — почти половину.

Беспокойство по поводу бессонницы навредит вам намного сильнее самого недостатка сна. Например, одного из моих учеников, Айру Сэнднера из Ричфилд-Парка, штат Нью-Джерси, хроническая бессонница чуть не довела до самоубийства.

«Казалось, я схожу с ума, — рассказывал мне Айра, — вначале проблема была в том, что я спал слишком крепко. Попросту не слышал будильника, поэтому опаздывал на работу. Это меня беспокоило — да и начальник требовал, чтобы утром я был на месте вовремя. Я и сам понимал, что, если и дальше буду просыпаться, меня уволят.

Рассказал об этом друзьям, и один из них предложил перед сном сосредотачиваться на будильнике. Так все и началось! Тиканье этой проклятой штуки полностью завладело моим вниманием. Всю ночь крутился-вертелся, а сон так и не приходил! Утром я был разбитый. Усталость и беспокойство потихоньку доканывали меня. Этот ад продолжался восемь

недель. Словами не передать, какое это было мучение. Я был уверен, что схожу с ума. Бывало, часами бродил взад-вперед по комнате и, честно говоря, не раз подумывал выпрыгнуть из окна и покончить со всем сразу.

Наконец, пошел к доктору, которого знал всю жизнь, и он сказал: „Айра, я не смогу тебе помочь. Никто не сможет, ведь ты сотворил это с собой сам. Ложись сегодня вечером в кровать, а если заснуть не сможешь, просто забудь об этом. Скажи себе: «Да и плевать, что не спится. Ничего, просто полежу до утра». Не открывай глаз и только мысленно повторяй: «Буду лежать спокойно и не беспокоиться — так в любом случае отдохну»“.

Так и сделал. Через две недели сон вернулся. И месяца не прошло, как я уже спал по восемь часов, а нервы успокоились».

Как видно из этого случая, Айру Сэнднера убивала не бессонница, а беспокойство по ее поводу.

Доктор Натэньел Клейтман, профессор Чикагского университета, изучал сон больше, чем какой-либо другой ученый. Этот признанный эксперт по сну заявил, что не знает случаев смерти от бессонницы. Разумеется, беспокойством из-за отсутствия сна человек может снизить сопротивляемость организма и умереть от микробов. Но согласитесь, ведь причина ущерба в беспокойстве, а не бессоннице самой по себе.

Доктор Клейтман также говорит, что обычно люди, переживающие из-за того, что не могут уснуть, спят намного больше, чем им кажется. Человек, заявляющий: «Прошлой ночью и глаза не сомкнул», может спать часами, сам об этом не подозревая.

Например, один из виднейших мыслителей девятнадцатого века, старый холостяк Герберт Спенсер жил в пансионе. Он надоедал другим жильцам своими жалобами на бессонницу. Он даже вставлял себе в уши затычки, чтобы не слышать шума и успокоить нервы, а иногда, чтобы уснуть, даже принимал опиум. Как-то раз он и профессор Сейс из Оксфордского университета ночевали в одном гостиничном номере. Утром Спенсер по своему обыкновению заявил, что ночью и глаз не сомкнул. На самом же деле не удалось поспать и секунды профессору Сейсу. Всю ночь храп Спенсера не давал ему уснуть!

Первое условие сладкого сна — ощущение безопасности. Нам необходимо чувствовать, что до самого утра за нами приглядывает высшая могущественная сила. Доктор Томас Хейслоп, работавший в психиатрической лечебнице Грейт Уест Райдинг, особо подчеркнул важность этого условия в обращении к британской медицинской ассоциации: «Одно из лучших усыпляющих средств, действенность которого доказали годы моей практики, — молитва. Заявляю это как медик. Для людей, кто по своему обыкновению прибегает к ней, молитва должна рассматриваться как самое естественное и подходящее успокоительное для разума и нервов.

Да поможет вам Бог, да свершится воля его».

Дженетт Макдональд рассказала, что, когда она была подавлена, встревожена и никак не могла уснуть, «чувство безопасности» всегда приходило к ней после прочтения псалма двадцать третьего: «Господь пастырь мой. Я не буду в скудости. На зланных пажитях он покоит меня, на тихие воды водит меня».

Однако если вы не религиозны и хотите идти более трудным путем, тогда учитесь расслабляться через тело. Доктор Дэвид Герольд Финк, автор книги «Освобождение от нервного напряжения» (*Release from Nervous Tension*), говорит, что лучший способ — *поговорить* с телом. По мнению доктора Финка, слова — ключ практически к любому гипнозу, а когда вы хронически не можете заснуть, это значит, что вы сами устроили себе бессонницу. Чтобы это исправить, нужно разгипнотизировать себя. Для этого неторопливо говорите мышцам своего тела: «Отдохните, размякните, расслабьтесь, отдохните». Мы уже знаем, что сознание и нервы не могут расслабиться, пока напряжено тело, поэтому, чтобы уснуть, нужно начать с расслабления мышц. Доктор Финк советует — и это отлично работает на практике — подкладывать подушку под колени, чтобы уменьшить давление на ноги, а также, для той же цели, подкладывать маленькие подушечки и под руки. Затем мысленным обращением расслабить челюсть, глаза, руки, ноги — и вот, сами того не заметив, вы уже спите. Это отличный способ — я пробовал сам.

Одно из самых действенных средств от бессонницы — физическая усталость. Работайте в саду, играйте в теннис, гольф, плавайте, катайтесь на лыжах, ну или просто займитесь тяжелым физическим трудом. Теодор Драйзер поступал именно так. Когда он еще был молодым, неуверенным в себе писателем, он очень переживал из-за бессонницы, поэтому устроился укладчиком пути на Нью-Йоркскую центральную железную дорогу. После того как он целый день забивал рельсовые костыли и перебрасывал

лопатой гравий, он был настолько утомлен, что едва не засыпал за ужином.

Если мы устанем достаточно, природа заставит нас спать даже во время ходьбы. Знаю это по собственному опыту. Когда мне было тринадцать, отец отправил по железной дороге партию откормленных сальных свиней в город Сент-Джо, что в штате Миссури, а так как ему выдали два бесплатных билета на поезд, взял меня с собой. Мне еще не доводилось бывать в городе, в котором жило больше четырех тысяч человек. Очутившись же в Сент-Джо, население которого тогда составляло шестьдесят тысяч, я ходил повсюду с раскрытым ртом. Меня окружали небоскребы в шесть этажей, а еще я увидел чудо из чудес — трамвай. Закрыв глаза, я и сейчас могу видеть и слышать это чудо техники. И вот, после самого восхитительного и полного впечатлениями дня, мы с папой сели на поезд и отправились назад в Рейвенвуд, Миссури. Вышли из поезда в два часа ночи, а до фермы пришлось идти четыре мили пешком. И вот к чему я рассказываю эту историю: я был настолько измотан, что спал на ходу и даже видел сны. Еще мне не раз приходилось спать верхом на лошади — и ведь я до сих пор жив.

Когда солдаты утомляются до предела, они спят даже под грохот снарядов и звуки дьявольской какофонии войны. Известный невролог, доктор Фостер Кеннеди, рассказал, что во время отступления пятой британской армии в 1918-м он своими глазами видел, как изнуренные до предела солдаты падали на землю и впадали в похожий на кому сон. Они не просыпались даже тогда, когда он пальцами раздвигал их веки. Еще он подметил, что их зрачки

были неизменно обращены вверх. «После этого, — рассказывал доктор Кеннеди, — когда я не мог заснуть, я, подобно тем солдатам, закатывал глаза. Обычно через несколько секунд я начинал зевать и впадал в дрему. И влиять на этот естественный рефлекс я не мог».

В мире никто не совершал и не совершит самоубийство, отказавшись от сна. Природа заставит человека уснуть вне зависимости от его желания. Вообще, человек способен намного дольше прожить без воды или еды, чем без сна.

Кстати, буквально только что вспомнил об одном случае, который Генри К. Линк описывал в книге «Открытие человека заново» (*The Rediscovery of Man*). Доктор Линк был вице-президентом психологической корпорации и беседовал с множеством людей, которые беспокоились и были подавлены. В главе «О преодолении страхов и беспокойств» он рассказывает о пациенте, который хотел совершить самоубийство. Так как доктор Линк знал, что отговаривать его бесполезно, он сказал этому мужчине: «Что же, если вы действительно собрались себя убить, выберите героический способ. Бегайте вокруг своего квартала до тех пор, пока не упадете замертво».

И ведь пациент попробовал предложенный способ и даже не один раз, а после каждой попытки чувствовал себя лучше психически, если не физически. Наконец, после третьей ночи случилось то, чего доктор Линк и хотел с самого начала: пациент настолько вымотался, мышцы его тела настолько расслабились, что он повалился в кровать и проспал как бревно. Вскоре мужчина вступил в спортивный клуб и стал участвовать в соревнованиях. Некоторое

время спустя он чувствовал себя так хорошо, что хотел жить вечно!

Итак, вот пять правил, чтобы не переживать из-за бессонницы:

- 1. Если никак не можете заснуть, делайте как Сэм Унтермайер. Вставайте и работайте либо читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.**
- 2. Помните: никто еще не умер от недостатка сна. Зато беспокойство из-за бессонницы наносит куда больший вред, нежели сама бессонница.**
- 3. Молитесь или повторяйте Псалом двадцать третий, как это делала Дженетт Макдональд.**
- 4. Расслабляйте тело.**
- 5. Занимайтесь физическими упражнениями. Утомите себя так, что сил сопротивляться сну не останется.**

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

**«КАК Я ПОБЕДИЛ
БЕСПОКОЙСТВО»:
ТРИДЦАТЬ ОДНА
ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ**

НА МЕНЯ РАЗОМ СВАЛИЛОСЬ ШЕСТЬ КРУПНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

К. И. Блэквуд

Кажется, летом 1943 года на мои плечи свалилась добрая половина мировых проблем.

Более сорока лет я жил нормальной беспечной жизнью, в которой время от времени встречались обычные трудности и неприятности, свойственные каждому мужу, отцу и деловому человеку. И как правило, я довольно легко с ними расправлялся, но внезапно: бам! бам! бам! бам! бам! бам! На меня свалилось сразу шесть здоровенных проблем. Я потел, ворочался с боку на бок, не мог заснуть всю ночь, с ужасом ожидая рассвета, — и все из-за этих шестерых незваных гостей:

1. Мой коммерческий колледж оказался на грани разорения, так как все мальчики отправились на войну, а большинство девочек на военных заводах без подготовки зарабатывали больше, чем мои выпускники, обладающие необходимыми знаниями и умениями, в конторах.
2. Мой старший сын был в армии, и я, как и все другие родители призывников, очень волновался о его судьбе.
3. В Оклахома-Сити уже начали процедуру передачи большого участка земли под строительство аэропорта, а дом отца, который перешел ко мне, как раз находился в центре этого участка. Я знал, что мне заплатят лишь десятую часть от его полной стоимости, но, что еще

хуже, я сомневался, что из-за дефицита жилья вообще найду дом для своей семьи, а ведь нас было шестеро. Боялся, что придется ютиться в палатке. Хуже того, я не был уверен, что мы и палатку-то купить сможем.

4. Колодец на моем участке пересох, потому что возле дома вырыли водоотводной канал. Чтобы выкопать новый колодец, нужно было пятьсот долларов, но ведь земля уже отдана под аэропорт, значит, я напрасно выброшу эти деньги. Каждое утро на протяжении двух месяцев я таскал для скота воду в ведрах и опасался, что придется делать это всю войну.
5. От моего дома до колледжа было десять миль. У меня был талон на бензин класса В, а значит, я не мог купить новые покрышки. Я волновался о том, как буду добираться на работу, когда выдавшие лучшие дни шины на моем стареньком «форде» наконец прикажут долго жить.
6. Старшая дочь закончила школу на год раньше положенного. Она мечтала поступить в колледж, но в то время у меня не было денег, чтобы оплатить обучение. Ох, как же она огорчится, когда узнает.

Как-то раз я сидел в кабинете и варился в своих переживаниях, и вдруг в голову пришла мысль записать их, ведь тогда казалось, что у меня проблем больше всех в мире. Одно дело — трудности, с которыми можно побороться и справиться, но на те, с которыми я столкнулся в этот раз, казалось, я вообще повлиять не в силах. Мне их ни за что не одолеть. Напечатал свои проблемы на листочке, вложил его в какую-то папку и напроць о нем забыл. Восемнадцать месяцев

спустя, перекладывая бумаги, я вдруг наткнулся на список из шести неприятностей, однажды грозивших погубить мое здоровье. С любопытством его перечитал: очень интересный вышел документ. Оказалось, что ни один из тех страхов и опасений так и не воплотился в жизнь.

Вот что случилось:

1. Все мои беспокойства о том, что придется закрыть колледж, оказались беспочвенными, потому что государство выделило субсидии коммерческим колледжам, подобным моему, на обучение ветеранов войны, и вскоре наши классы были заполнены.
2. Беспольными оказались и страхи за сына: за все время службы он не получил и царапины.
3. Землю, на которой стоял мой дом, так и не отдали под строительство аэропорта, потому что в миле от моего дома обнаружили нефтяное месторождение, и строительство аэропорта на всем участке было запрещено.
4. Как только выяснилось, что землю у меня не отберут, я тут же нашел необходимые деньги, выкопал более глубокий колодец, и теперь у меня был надежный источник воды.
5. О шинах тоже можно было не беспокоиться. Благодаря новому протектору и аккуратному вождению они прослужили еще долго.
6. С образованием дочери вопрос тоже разрешился. Случилось чудо: всего за шестьдесят дней до начала работы приемной комиссии мне предложили дополнительную работу в качестве финансового контролера. Разумеется, я принял предложение, и дочь поступила в колледж.

И до того не раз слышал, что девяносто девять процентов вещей, о которых мы так переживаем, так и не случаются, но это избитое выражение ничего особо не значило, пока я не наткнулся на список, составленный унылым вечером полтора года назад.

Теперь я благодарен судьбе за те шесть неприятностей, о которых столько переживал. Благодаря этому я усвоил урок, который никогда не позабуду. На собственном опыте я познал весь трагизм, глупость и бесполезность переживаний о неподвластных нам событиях, которые еще не случились и, быть может, и вовсе не произойдут.

ПОМНИТЕ: СЕГОДНЯ — ЭТО ЗАВТРА, О КОТОРОМ
ВЫ ТАК ПЕРЕЖИВАЛИ ВЧЕРА. СПРОСИТЕ
СЕБЯ: «ОТКУДА Я ЗНАЮ, ЧТО ТО, ЧЕГО Я ТАК
БОЮСЬ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЛУЧИТСЯ?»

Я МОГУ ЗА ЧАС ПРЕВРАТИТЬСЯ В БЕЗНАДЕЖНОГО ОПТИМИСТА

*Роджер У. Бабсон,
известный экономист*

Когда мир вокруг сереет, я могу буквально за час прогнать беспокойство и превратиться в восторженного оптимиста.

И вот как я это делаю: вхожу в свою библиотеку, зажмуриваюсь и подхожу к полкам с книгами

по истории. Не открывая глаз, беру первую попавшуюся книгу, а это может быть все что угодно: «Завоевание Мексики» Прескотта или сочинение Гая Светония «Жизнь двенадцати цезарей». Открываю книгу. Затем раскрываю глаза и читаю в течение часа. И чем больше читаю, тем яснее понимаю, что мир всегда был в цепких лапах ужасов и страданий, а человеческая цивилизация на протяжении всего своего существования балансирует на грани катастрофы. Страницы истории вопят об ужасных войнах, бедности, голоде, эпидемиях и о чудовищном отношении людей к себе подобным. После часового погружения в историю я понимаю, что как бы ни были плохи дела сейчас, раньше было куда хуже. Благодаря такому путешествию в прошлое я намного яснее вижу собственные проблемы, могу с ясной головой подойти к их решению, а еще осознаю, что жизнь в мире в целом постоянно улучшается.

ЭТОМУ МЕТОДУ МОЖНО ПОСВЯТИТЬ
ЦЕЛУЮ ГЛАВУ. ЧИТАЙТЕ ТРУДЫ
ПО ИСТОРИИ! ВЗГЛЯНИТЕ НА ТО,
КАК ЛЮДИ ЖИЛИ НА ПРОТЯЖЕНИИ
ДЕСЯТИ ВЕКОВ, И В СРАВНЕНИИ
С ВЕЧНОСТЬЮ ВАШИ НЕПРИЯТНОСТИ
ПОКАЖУТСЯ СУЩИМ ПУСТЯКОМ!

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

*Элмер Томас,
бывший сенатор США
от штата Оклахома*

В возрасте пятнадцати лет я был очень застенчив, меня одолевали самые разные страхи и беспокойства. Для своего возраста я был очень высокий и худой — как жердь. Мой рост был шесть футов два дюйма¹, а весил я всего сто восемнадцать фунтов². Несмотря на рост, я был слабым и не мог соревноваться с ровесниками в бейсболе и других играх. Ребята надо мной смеялись и называли скелетом. Я очень стеснялся и избегал людей — хотя как раз с этим проблем не было, ведь наша ферма находилась в стороне от дороги, а наш участок окружала плотная живая изгородь, которую никогда не подстригали и не прореживали. Так как мы жили в полумиле от шоссе, порой целую неделю я не видел никого, кроме родителей и братьев с сестрами.

Позволь я этим страхам и беспокойствам полностью завладеть собой, я бы превратился в неудачника. Каждый день, каждый час я думал о своем высоком, худощавом, слабом теле. Других мыслей у меня практически не было. Стыд и страх были такими сильными, что их трудно описать словами. Мама знала, как я себя чувствовал. Она работала школьной учительницей и как-то раз сказала: «Сынок,

¹ Примерно 189 сантиметров. — *Прим. пер.*

² Примерно 53 килограмма. — *Прим. пер.*

тебе нужно получить образование и зарабатывать на жизнь головой, потому что твое тело не создано для физического труда».

Так как у родителей не было денег, чтобы отправить меня в колледж, я решил заработать сам. Зимой в мои ловушки попались опоссум, скунс, норка и енот. Весной продал шкурки за четыре доллара и купил на них двух поросят. Откармливал их сначала объедками, а потом зерном и осенью продал уже за сорок долларов. На вырученные деньги я и отправился учиться в центральное педагогическое училище в городе Дэнвилл, штат Индиана. Доллар и сорок центов я каждую неделю платил за питание и пятьдесят центов в неделю за комнату. Мама сшила мне рубашку из коричневой ткани — явно, чтобы она как можно дольше выглядела чистой. Мне приходилось носить старый отцовский костюм и ботинки с резинками по бокам. Его вещи совсем мне не подходили, впрочем, как и ботинки. После многих лет носки резиновые тесемки потеряли эластичность, и ботинки норовили соскользнуть при каждом шаге. Было стыдно общаться с другими студентами, так что я сидел в своей комнате и учился. Больше всего я мечтал о новой одежде, которая бы мне подходила и которую было бы не стыдно носить.

Вскоре произошли четыре события, которые помогли мне избавиться от чувства неполноценности и беспокойства. Одно из них придало мне мужества, вселило надежду и полностью изменило мою жизнь. Вкратце опишу их.

Первое: проучившись в педагогическом училище всего восемь недель, я сдал экзамен и получил диплом третьей степени, дававший мне право работать

учителем в сельской общеобразовательной школе. Правда, этот сертификат действовал лишь полгода, но для меня это был первый признак, что в меня верили, и впервые в жизни это не была мама.

Второе: школьный совет городка Хэппи Холлоу нанял меня в школу за два доллара в день или сорок долларов в месяц. Еще один, более заметный признак того, что в меня верили.

Третье: с первой же зарплаты я купил одежду. Сбылась мечта, и теперь я носил новые вещи из магазина, за которые не было стыдно. Если бы мне дали миллион долларов сейчас, я не был бы восхищен так же, как тогда, когда надел свой первый костюм, за который отдал всего несколько долларов.

Четвертое: мама уговорила меня поучаствовать в конкурсе ораторского мастерства, который проводился на ежегодной ярмарке округа Патнэм, в городке Бейнбридж, штат Индиана. Это событие стало переломным моментом в моей жизни, я одержал первую и самую важную победу над стыдом и чувством неполноценности. Ее затея пугала меня до ужаса. Мне не хватало мужества заговорить даже с одним человеком, а тут предстояло выступать перед целой толпой. Но мамина вера в мои силы меня тронула. Она мечтала о великом будущем для меня, она хотела, чтобы у меня было все то, что не случилось в ее собственной жизни. Ее вера придала мне смелости, и я подал заявку. В качестве темы выступления выбрал предмет, в котором разбирался меньше всего в жизни: «Изящные искусства и гуманитарные науки в Америке». Честно говоря, приступая к подготовке, я понятия не имел, что такое эти гуманитарные науки, но это не имело значения, ведь слушатели тоже

не знали. Я заучил свою речь и около сотни раз выступил с ней перед коровами и деревьями. Так хотелось выступить достойно и оправдать мамину веру, что, вероятно, на конкурсе я говорил достаточно живо. Короче говоря, я получил первый приз. А дальше произошло нечто невообразимое: толпа разразилась аплодисментами и одобрительными возгласами. Те же ребята, которые подшучивали надо мной и называли скелетом, теперь хлопали меня по спине и говорили: «Знал, что ты справишься, Элмер». Мама обняла меня и расплакалась. Оглядываясь назад, я вижу, что именно в тот день, в тот момент моя жизнь изменилась. На первых страницах местных газет появились статьи, пророчившие мне великое будущее. Победа в том конкурсе ораторов не только сделала меня местной знаменитостью, но, что намного важнее, — и в сто раз умножила мою веру в собственные силы. Не победи я в том состязании, я бы никогда не стал членом Сената Соединенных Штатов, ведь именно тогда мои горизонты расширились, и я осознал, что во мне скрыты таланты, о которых я и понятия не имел. Но самым важным, пожалуй, было то, что призом за победу в том состязании была годовая стипендия в центральном колледже.

Теперь я страстно желал получить еще больше знаний. В следующие несколько лет, с 1896 по 1900 год я преподавал и учился. Чтобы платить за университет, я работал официантом, кочегаром, косил газоны, занимался бухгалтерской отчетностью, летом работал в полях и таскал гравий на строительстве дороги.

В 1896-м, когда мне было всего девятнадцать, я двадцать восемь раз выступил с речью в поддержку Уильяма Дженнингса Брайана на президентских

выборах. Публичные выступления настолько взбудоражили меня, что я решил сам заняться политикой. Итак, поступив в университет Депау, я изучал юриспруденцию и ораторское искусство. В 1899 году представлял свой университет в дебатах с колледжем имени Батлера, проводившихся в Индианаполисе, штат Индиана, на тему «Почему сенаторы Соединенных Штатов должны избираться всеобщим голосованием». Я побеждал и в других конкурсах и стал главным редактором ежегодного университетского издания 1900 года *The Mirage* и университетской газеты *The Palladium*.

Получив степень бакалавра искусств, я последовал совету Хораса Грили, только отправился не на Запад, а на юго-запад — в загадочную Оклахому. Когда создали резервацию для индейцев племен Кайова, Команчи и Апачи, я застолбил участок земли и открыл частную юридическую практику в Лотоне, Оклахома. Тринадцать лет проработал в сенате штата Оклахома, четыре года — в нижней палате конгресса и в возрасте пятидесяти лет достиг, наконец, давней мечты — стал сенатором США от штата Оклахома. На этой должности я находился с 4 марта 1927 года. После 16 января 1907 года, когда Оклахома и Индейские территории вошли в состав США в качестве штата Оклахома, я был удостоен чести быть кандидатом от демократической партии штата, ставшего для меня родным, вначале в местный сенат, затем в конгресс и, наконец, в сенат Соединенных Штатов.

Свою историю я рассказал не для того, чтобы похвастаться своими скромными достижениями, которые, скорее всего, важны лишь для меня. Я поделился этой историей, лишь чтобы вселить веру,

мужество и уверенность в какого-нибудь бедного мальчика, страдающего от застенчивости, беспокойства, стыда и чувства собственной неполноценности, которые терзали в свое время и меня, когда я носил поношенную отцовскую одежду и ботинки, которые так и норовили свалиться при каждом шаге¹.

Я ЖИЛ В САДУ АЛЛАХА

Р. В. К. Бодли,
наследник сэра Томаса Бодли, основателя
Бодлианской библиотеки в Оксфордском
университете, автор книги «Ветер в Сахаре»,
«Посланник» и четырнадцати других произведений

В 1918 году я оставил позади известный мне мир и отправился в северо-западную Африку, где жил среди арабов в пустыне Сахара, которую они называют садом Аллаха. Там я провел семь лет. Я научился языку кочевников. Носил их одежду, ел их еду и следовал их образу жизни, который практически не изменился за двадцать веков. У меня появилось собственное стадо овец, и я спал на земле в палатках арабов. Также я старался во всех подробностях изучить их религию и позднее написал о ней книгу «Посланник» (*The Messenger*).

¹ Любопытный факт: Элмер Томас, так стыдившийся появляться на людях в чужих поношенных вещах в юности, был признан самым элегантным сенатором США. — Прим. ред. оригинального текста.

Семь лет, проведенные среди бродячих пастухов, были самыми счастливыми и умиротворенными годами моей жизни.

Моя жизнь до поездки в Сахару была очень богатой, я испытал многое: мои родители были англичанами, но родился я во Франции. Обучался в Итонском колледже и в королевском военном училище в Сандхерсте. После обучения прослужил шесть лет в качестве офицера британской армии в Индии: во время службы я играл в поло, охотился, совершал походы в Гималаи и занимался военным делом. Участвовал в Первой мировой войне и после ее окончания был отправлен на Парижскую мирную конференцию в качестве помощника военного атташе. Увиденное там меня глубоко потрясло и разочаровало. Во время четырех лет кровавой мясорубки на западном фронте я думал, что мы боремся за спасение цивилизации. Однако на Парижской конференции я увидел, как эгоистичные политики подготавливали почву для Второй мировой войны — каждая страна преследовала лишь свои интересы, а раскол между державами усиливался. Балом правила тайная дипломатия с ее подковерными интригами.

Я устал от войны, армии и общества. В первый раз за свою карьеру бессонными ночами я решал, что же делать дальше. Ллойд Джордж советовал заняться политикой, и я всерьез подумывал последовать его совету, когда случилось странное событие — странное событие, определившее курс моей жизни в следующие семь лет. Тем судьбоносным событием стал разговор, продолжавшийся меньше двухсот секунд с Томасом Лоуренсом, тем самым «Лоуренсом Аравийским», одной из самых колоритных

и романтических личностей Первой мировой войны. Он жил в пустыне с арабами и советовал сделать так и мне. Поначалу эта идея казалась нереализуемой.

Но я твердо решил попрощаться с армией, а сидеть без дела — не для меня. Гражданские компании неохотно нанимали бывших офицеров регулярной армии, как я, особенно во время, когда рынок был наводнен миллионами безработных. Итак, я последовал совету Лоуренса Аравийского и поселился среди арабов. Очень рад, что поступил именно так. Именно эти люди научили меня бороться с беспокойством. Они фаталисты, как и все правоверные мусульмане. Они верят, что каждое слово, написанное Магометом в Коране, — божественное откровение Аллаха. Поэтому, когда Коран гласит: «Бог создал вас и все ваши деяния», они воспринимают эти слова буквально. По этой причине они так спокойно принимают жизнь, никогда не торопятся и не предаются ненужным эмоциям, когда что-либо идет не так, как нужно. Они верят в то, что предопределенному суждено сбыться, и никто, кроме Господа, не в силах это изменить. Однако это не означает, что перед лицом беды они сидят смирно и ничего не делают. Покажу это на примере. Как-то раз, в Сахаре мне довелось пережить обжигающий ураган сирокко. Три дня и три ночи завывал и бесчинствовал ветер. Сила его была столь велика, что он поднимал песок и уносил его на сотни миль через Средиземное море, разбрасывая по долине Рона во Франции. Ветер обжигал так, что казалось, будто на моей голове горят волосы. Мое горло иссохло, глаза жгло, рот был полон песка. Я будто бы стоял у раскаленной печи на стекольном заводе. Я боялся, что потеряю рассудок, и лишь чудом

не сошел с ума. Но арабы не жаловались, лишь пожимали плечами и приговаривали: «Мектуб», что означает «так предначертано».

Но как только буря закончилась, кочевники начали действовать: перебили всех ягнят, потому что знали — они не выживут. Таким образом пастухи надеялись сохранить жизнь взрослым овцам. После этого стада тут же погнали на юг к воде. И все это делалось спокойно, никто не беспокоился понапрасну, не клял небо, не оплакивал потери. Вождь племени тогда сказал: «Все не так плохо, ведь мы могли бы потерять всё. Но хвала Богу, осталась почти половина стада, и мы можем вновь его увеличить».

Был еще один памятный случай: мы пересекали пустыню и у одной машины лопнуло колесо. Водитель просто забыл взять с собой запаску. И вот у нас осталось только три целых колеса. Я злился, беспокоился, расстраивался и спрашивал арабов, что же делать. Мне напомнили, что злиться и обижаться бесполезно, что это лишь повысит температуру тела. По их словам, пробитая покрышка — воля Аллаха, и с этим ничего не поделаешь. Мы поползли вперед на практически голом ободе. Вдруг двигатель заглох. Кончился бензин! Предводитель лишь сказал: «Мектуб!» И вот, вместо того чтобы кричать на водителя за то, что он припас недостаточно бензина, мы пошли к месту назначения пешком, напевая песни.

Семь лет, проведенные среди арабов, убедили меня в том, что невротики, умалишенные и пьяницы, коими полнится Америка и Европа, — результат торопливого, безмерно напряженного образа жизни, который мы считаем цивилизованным.

Когда я жил в Сахаре, меня не донимало беспокойство. Там, в саду Аллаха, я обрел умиротворение и физическое благополучие — то, что многие тщетно и напряженно ищут всю жизнь.

Часто люди высмеивают фатализм. Может, они и правы, как знать. Тем не менее нам должно понимать, что порой наши судьбы уже предопределены. К примеру, не поговори я в двенадцать минут первого, жарким августовским днем 1918-го с Лоуренсом Аравийским, последующие годы моей жизни наполнились бы совершенно другими событиями и переживаниями. Теперь, оглядываясь назад, я вижу, как снова и снова мою судьбу меняли события, повлиять на которые я был не в силах. Арабы называют это «Мектуб кисмет» — предназначение, воля Аллаха. Называйте это как хотите, но, поверьте, это осознание наполнит вашу жизнь чудесами. Я лишь знаю, что сегодня, через семнадцать лет после отъезда из Сахары, меня наполняет счастливая покорность неизбежному, которой меня научили арабы. Эта философия успокоила мои нервы лучше, чем тысяча успокоительных препаратов.

КОГДА НЕИСТОВЫЕ ИСПЕПЕЛЯЮЩИЕ
ВЕТРЫ ГРОЗЯТ РАЗРУШИТЬ НАШУ ЖИЗНЬ,
И МЫ БЕССИЛЬНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ,
ДАВАЙТЕ ЖЕ СО СПОКОЙСТВИЕМ ПОКОРЯТЬСЯ
НЕИЗБЕЖНОМУ (МЫ ГОВОРИЛИ ОБ ЭТОМ
В ДЕВЯТОЙ ГЛАВЕ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ). А КОГДА
БУРЯ УТИХНЕТ, ЗАЙМЕМСЯ ДЕЛОМ, РАЗБЕРЕМ
ЗАВАЛЫ И ОТСТРОИМ ВСЕ ЗАНОВО!

ПЯТЬ СПОСОБОВ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА

профессор Уильям Лайон Фелпс

«Мне выпала великая честь провести день в компании Билли Фелпса, профессора Йельского университета, незадолго до его смерти. Вот его пять способов для избавления от беспокойства».

Дейл Карнеги

- I. В двадцать четыре года мое зрение внезапно ухудшилось. Стоило почитать три-четыре минуты, как в мои глаза будто иголки втыкали. Я даже не мог смотреть в сторону окна — настолько чувствительны стали глаза. Я посещал лучших окулистов, которых только мог найти в Нью-Хэйвене и Нью-Йорке. Ничто не помогало. После четырех часов дня я садился на стул в самый темный угол комнаты и ждал вечера, чтобы лечь спать. Я был в ужасе. Боялся, что на карьере учителя придется поставить крест и отправляться на запад валить лес. А затем произошло удивительное событие, которое лишний раз доказывает, что разум способен преодолеть физические недуги. Той тяжелой зимой, когда мое зрение было в наихудшем состоянии, мне предложили выступить перед выпускниками университета. Зал был освещен гигантскими круглыми газовыми светильниками, висевшими на потолке. Свет так резал

глаза, что, сидя на сцене, приходилось смотреть в пол. Однако во время своей тридцатиминутной речи я спокойно смотрел на светильники и никакой боли в глазах не было. Когда собрание закончилось, глаза вновь напомнили о себе.

И тогда я подумал, что, если смогу сосредоточиться на чем-то в течение недели, а не тридцати минут, быть может, я вылечусь: тот случай явно показал, что вдохновение способно победить физическое заболевание.

Похожее состояние я пережил, когда плыл через Атлантику. Поясницу так прихватывало, что я не мог ходить. Было нестерпимо больно даже просто ровно стоять. И вот меня пригласили прочитать лекцию прямо на борту корабля. Стоило заговорить, как боль и скованность пропали, будто их и не было. Я распрямился и непринужденно двигался во время часового выступления. Окончив лекцию, я так же легко ушел в свою каюту. Мне даже показалось, что я исцелился, однако эффект оказался недолговечным, и приступы адской боли в пояснице вернулись.

Эти события доказали мне важность правильного умонастроения. Я осознал, что необходимо наслаждаться жизнью, пока есть возможность. Поэтому теперь я проживаю каждый день, как первый и последний. Я восхищаюсь ежедневным приключением под названием жизнь, а по-настоящему восхищенного и вдохновленного человека не могут донимать беспокойства. Я обожаю учить. Написал книгу под названием «Радость преподавания» (*The Excitement of Teaching*). Для меня оно всегда было больше профессии или искусства. Это моя страсть. Я обожаю

преподавать так, как художник рисовать или певец петь. Утром, перед тем как встать с постели, я с истинным восторгом представляю встречу с первой группой студентов. Мне всегда казалось, что увлеченность — одна из важнейших причин успеха.

II. Оказалось, что беспокойство можно вытеснить, увлекшись книгой. В пятьдесят девять лет у меня случился длительный нервный срыв. В то время как раз начал читать монументальный труд «Жизнь Карлайла» (*Life of Carlyle*) Дэвида Алека Уилсона. Это произведение во многом ускорило выздоровление, ибо я погрузился в него настолько, что позабыл о своем унынии.

III. В другой жизненный период, когда я был чрезвычайно подавлен, я заставлял себя заниматься физическими упражнениями практически каждый час. После пяти-шести интенсивных партий в теннис утром я принимал ванну, обедал, затем проходил восемнадцать лунок в гольфе. По пятницам танцевал до часа ночи. Я из тех людей, для кого пот — показатель отличной тренировки. На собственном опыте я заметил, что подавленность и беспокойство вытекают из моего организма вместе с потом.

IV. Еще давным-давно я понял бесполезность и глупость работы в спешке и напряжении. Всегда старался следовать философии Уилбура Кросса. Когда он был губернатором Коннектикута, он однажды сказал мне: «Порой, когда необходимо выполнить слишком много задач

одновременно, я сажусь на кресло в своем кабинете, расслабляюсь и около часа просто курю трубку и ничего не делаю».

- V. Еще я узнал, что иногда для решения проблем нужно лишь время и терпение. Когда я о чем-либо беспокоюсь, то стараюсь увидеть эту проблему в перспективе. Говорю себе: «Через два месяца я и не вспомню об этой неудаче. Так почему бы не относиться к ней сейчас так же?»

Для закрепления кратко опишу методы борьбы с беспокойством, которыми пользуется профессор Фелпс:

- I. *Жить с аппетитом и жадностью*: «Теперь я проживаю каждый день, как первый и последний».
- II. *Читать увлекательную книгу*: «Когда у меня случился длительный нервный срыв, я начал читать монументальный труд „Жизнь Карлайла“... и погрузился в него настолько, что позабыл о своем унынии».
- III. *Заниматься спортом*: «Когда я был чрезвычайно подавлен, я заставлял себя заниматься физическими упражнениями практически каждый час».
- IV. *Расслабляться во время работы*: «Еще давным-давно я понял бесполезность и глупость работы в спешке и напряжении».
- V. *Постараться увидеть текущие проблемы в перспективе*: «Говорю себе: „Через два месяца я и не вспомню об этой неудаче. Так почему бы не относиться к ней сейчас так же?“»

Я УСТОЯЛА ВЧЕРА. УСТОЮ И СЕГОДНЯ

Дороти Дикс

Я повидала и бедность, и болезни. Когда люди спрашивают, как я прошла через невзгоды, с которыми встречается практически каждый, я отвечаю: «Я устояла вчера. Устою и сегодня. Ни за что не позволяю себе даже задумываться о том, что может случиться завтра».

Я познала нужду, борьбу, тревогу и отчаяние. Мне всегда приходилось добиваться всего самой, работать на пределе сил. Моя жизнь — поле боя, усеянное останками несбывшихся грез, растоптанных надежд и разрушенных иллюзий. В этой битве я всегда сражалась против сил, во много превосходящих меня. Эта война оставила на моем теле и душе многочисленные шрамы и раны, я постарела раньше времени.

Но несмотря ни на что, у меня нет ни капли жалости к себе, я не проливаю слез над потерями былых дней и не завидую женщинам, которым не пришлось проходить через все то, что выпало на мою долю. Ибо я жила. Они лишь существовали. Я испила чашу жизни сполна, в то время как они же только пригубили пузырьки на поверхности. Мне известно то, о чем они никогда не узнают. Я вижу то, к чему они навечно окажутся слепы. Лишь женщины, чьи глаза омыты слезами, видят мир во всех его проявлениях и глубоко осознают жизнь.

В великом Университете ударов судьбы я освоила философию, которая недоступна женщинам,

прожившим легкую жизнь. Я научилась жить сегодняшним днем и не множить беспокойства, тревожась о завтрашнем. Ибо трусами нас делает ожидание страшного и темного будущего. Я исторгла из себя этот страх, ведь жизненный опыт снова и снова показал: когда происходит то, чего я так боялась, мне будут ниспосланы мудрость и мужество, чтобы победить. Пустячные неприятности больше не тревожат меня. Стоит вам увидеть, как построенная с таким трудом башня счастья рушится, вас больше не расстроит то, что слуга совершил какую-то небрежность или повар разлил суп.

Я научилась не ожидать от людей слишком многого, поэтому могу радоваться встрече с не до конца преданным мне приятелем либо разговору со знакомым, который не прочь посплетничать. Более всего я развила в себе чувство юмора, ведь вокруг меня происходило множество событий, над которыми только и оставалось что смеяться или плакать. Когда женщина способна как следует пошутить над собственными невзгодами, вместо того чтобы впадать в истерику, мало что способно вновь ранить ее. Ничуть не сожалею обо всех трудностях, выпавших на мою долю, ведь через них я соприкоснулась с жизнью во всех ее проявлениях. Все это стоило цены, которую мне пришлось заплатить.

ДОРОТИ ДИКС ПОБЕДИЛА БЕСПОКОЙСТВО,
НАУЧИВШИСЬ ЖИТЬ В «ГЕРМЕТИЧНОМ
ОТСЕКЕ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ».

Я НЕ ОЖИДАЛ, ЧТО УВИЖУ РАССВЕТ.

Джеймс К. Пенни

14 апреля 1902 году молодой человек с пятьюстами долларами в кармане и твердым желанием заработать миллион открыл продовольственный магазинчик в городке Кеммерер, в штате Вайоминг. В маленьком шахтерском поселке насчитывалось не более тысячи жителей, а находился он на старой дороге, проложенной груженными повозками экспедиции Льюиса и Кларка. Молодой человек с женой жили в низенькой мансарде над магазином. Их столом была большая коробка, а в качестве стульев служили коробки поменьше. Молодая жена укутывала их младенца в одеяло и клала его спать под прилавок, а сама помогала мужу обслуживать покупателей. Теперь же имя этого парня носит крупнейшая в мире сеть бакалейных магазинов — J. C. Penney. Компании принадлежат более тысячи шестисот универмагов — эти магазины есть в каждом штате Америки. Недавно я был в гостях у Джеймса Пенни, и за ужином он поведал мне о самом трагичном моменте своей жизни.

Много лет назад я пережил самое тяжелое испытание в своей жизни. Я был полон тревоги и отчаяния. Однако мои беспокойства ни в коей мере не были связаны с компанией J. C. Penney, ибо мое дело процветало. Но, к сожалению, я участвовал в нескольких крайне необдуманных предприятиях, как раз

до кризиса 1929 года. Меня, как и многих, обвиняли в обстоятельствах, повлиять на которые я был не в состоянии. Беспокойство давило на меня так, что я не мог спать и заболел опоясывающим лишаем — на теле выступила красная сыпь, которая причиняла неимоверную боль. Я обратился за помощью к доктору, с которым мы вместе учились в школе в Гамильтоне, штат Миссури, Элмеру Эгглстону, работавшему ординатором в санатории Келлогга в Бэттлкрик, штат Мичиган. Доктор Эгглстон прописал мне постельный режим и сказал, что болезнь моя крайне опасна. Мне прописали серьезный курс лечения, но ничего не помогало. Я слабел с каждым днем. Я был сломлен как физически, так и психически, полон отчаяния и не видел ни лучика надежды. Жить было попросту незачем. Казалось, во всем мире у меня не осталось ни единого друга, и даже собственная семья обернулась против меня. Однажды вечером доктор Эгглстон дал мне сильнодействующее снотворное, но его эффект вскоре закончился, и я проснулся с уверенностью, что это моя последняя ночь. Встав с кровати, я написал прощальные письма жене и сыну, в которых признался, что не надеюсь дожить до рассвета.

Проснулся следующим утром и долго не мог поверить, что до сих пор жив. Спустился вниз и услышал пение в небольшой часовне, в которой проводились ежедневные службы. Как сейчас помню: пели гимн «Господь позаботится о тебе». Я зашел внутрь и с замиранием сердца слушал пение, чтение писания и молитву. И внезапно что-то произошло. Не могу подобрать подходящих слов — наверное, случилось чудо. Меня будто бы разом вытащили из темного сырого подземелья, и я оказался под теплыми лучами

ласкового солнца. Меня будто перенесли из ада в рай. Впервые в жизни я так глубоко, каждой клеточкой своего существа ощутил силу Бога. Я осознал, что только я один виноват во всех своих бедах. Бог же все время рядом и готов в любую минуту помочь мне своей любовью. С того дня в моей жизни нет места беспокойству. Мне семьдесят один год, но тем утром в часовенке я пережил двадцать минут, которые навсегда изменили меня. «Господь позаботится о тебе».

ДЖЕЙМС К. ПЕННИ НАУЧИЛСЯ
ПРОГОНЯТЬ БЕСПОКОЙСТВО ПРАКТИЧЕСКИ
МОМЕНТАЛЬНО, ВЕДЬ ОН ОБНАРУЖИЛ
ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО.

КОГДА НА ДУШЕ ТЯЖКО,
УСТРАИВАЮ СЕБЕ СВИДАНИЕ
С БОКСЕРСКОЙ ГРУШЕЙ
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ЛИБО
ОТПРАВЛЯЮСЬ НА ПРОГУЛКУ

*полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист,
экс-председатель спортивного комитета
штата Нью-Йорк, победитель олимпийских игр
по боксу в полутяжелом весе)*

Когда меня захватывает беспокойство и я хожу по кругу, будто египетский верблюд, вращающий колесо чигиря, хорошая тренировка помогает мне вернуться на землю. Причем это может быть

пробежка, долгая прогулка на природе, полчаса работы с грушей или матч в сквош в спортзале. Каким бы видом спорта я ни занимался, именно так я привожу себя в норму. По выходным я очень плотно занимаюсь спортом: бегаю вокруг поля для гольфа, играю в теннис или катаюсь на лыжах в горах Адирондак. Утомляясь физически, я даю мозгу передышку от судебных дел, так что, когда возвращаюсь на работу, мне так и не терпится вновь броситься в бой.

Частенько удается проводить час в спортивном зале Йельского университета. Невозможно беспокоиться во время игры в сквош или катания на лыжах. И тело, и разум слишком заняты, чтобы тревожиться. Проблемы, еще недавно казавшиеся горами, вдруг превращаются в низенькие холмики, которые сглаживаются новыми мыслями и действиями.

Как по мне, лучшее противоядие от беспокойства — физические упражнения. В следующий раз, когда вас вновь захлестнут тревоги, попробуйте поменьше использовать мозг и как можно сильнее нагрузить мышцы — результат вас приятно удивит. У меня так и работает: стоит начаться тренировке, как все беспокойства тут же улетучиваются.

Я ТОТ САМЫЙ «ПСИХИЧЕСКИЙ» ИЗ ВИРДЖИНСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО

Джим Бердсолл

Семнадцать лет назад, когда я учился в высшем военном колледже в Блэкбурге, меня называли «психический из Вирджинского политехнического». Я беспокоился настолько сильно, что часто болел. И хворал с такой регулярностью, что специально для меня в лазарете колледжа была выделена койка. Стоило мне объявиться в санчасти, как медсестра немедленно давала мне гипосульфит. Беспокоился я обо всем подряд — порой даже забывал, о чем именно. Боялся, что меня выгонят за низкие оценки: я не сдал экзамен по физике и кое-каким другим предметам, а чтобы учиться дальше, нужно было иметь средний балл от 75 до 84.

Переживал за свое здоровье: не находил себе места от нестерпимых приступов острого расстройства желудка и мучился от бессонницы. Денег у меня было мало, и это тоже беспокоило. Я не мог покупать своей девушке конфеты и водить ее на танцы так часто, как хотелось бы. Буквально замирал от страха из-за мысли, что она выскочит замуж за какого-нибудь другого курсанта. И так вот дюжины смутных тревог и переживаний днями и ночами терзали меня.

Отчаявшись, рассказал обо всем Дюку Бейрду, преподавателю по деловому администрированию.

Пятнадцатиминутная беседа с этим мудрым человеком сделала для моего здоровья и счастья больше, чем остававшиеся четыре года обучения.

«Джим, — сказал он, — самое время сесть и тщательно обдумать факты. Если бы ты тратил на решение своих проблем хотя бы половину времени и сил, которые растрачиваешь на беспокойство о них, никаких проблем бы у тебя не осталось. Беспокойство — всего лишь дурная привычка, которую ты когда-то усвоил».

Он дал мне три правила, чтобы избавиться от привычки беспокоиться.

- | | |
|------------------------|---|
| <i>Правило первое:</i> | определить, о какой именно проблеме я беспокоюсь. |
| <i>Правило второе:</i> | найти причину проблемы. |
| <i>Правило третье:</i> | предпринять конкретные шаги для ее решения. |

После этого разговора я действительно сел и подумал. Вместо того чтобы, как обычно, изводить себя мыслью о том, что я провалился на экзамене по физике, попытался понять, почему это случилось. Явно не из-за глупости, ведь я в то время был главным редактором университетской газеты *Virginia Tech Engineer*.

Итак, вот к какому выводу я пришел: провалился на экзамене, потому что ничуть не интересовался предметом. Я совсем не занимался физикой, ведь думал, что уж эти знания в профессии инженера по организации производства мне никак не пригодятся. Но теперь я изменил свое отношение. Сказал себе: «Кто я такой, чтобы ставить под сомнение

мудрость людей, составлявших учебные планы? Если для получения степени нужно сдать экзамен по физике, значит, сдам».

Записался на повторный курс. И на этот раз сдал его, ведь я не растрачивал время и силы на беспокойство и жалобы на сложность предмета, а прилежно учился.

С финансовыми проблемами разобрался так: устроился на разные подработки, например продавал пунш на танцах, проводившихся в колледже. Еще занял денег у отца — эту сумму я вернул вскоре после выпуска.

Также успешно справился и со страхом, что моя девушка выйдет за другого кадета: сделал ей предложение. Теперь она носит фамилию Бердсолл.

Оглядываясь назад, я понимаю, что причина моих неприятностей — путаница мыслей, нежелание находить истинные причины беспокойств и встретиться с ними лицом к лицу.

ДЖИМ БЕРДСОЛЛ НАУЧИЛСЯ ПОБЕЖДАТЬ
БЕСПОКОЙСТВО, АНАЛИЗИРУЯ СВОИ
НЕПРИЯТНОСТИ. ЛЮБОПЫТНО, НО ОН
ПОЛЬЗОВАЛСЯ АБСОЛЮТНО ТЕМИ ЖЕ
ПРИНЦИПАМИ, ЧТО ОПИСАНЫ В ГЛАВЕ
«КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ И РАЗРЕШАТЬ
БЕСПОКОЯЮЩИЕ ВАС ПРОБЛЕМЫ».

СЛОВА, КОТОРЫЕ НАВЕЧНО ПОСЕЛИЛИСЬ В МОЕЙ ДУШЕ

доктор Джозеф Р. Сайзу,
ректор духовной семинарии в Нью-Брансуике,
штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной
семинарии в США, основанной в 1784 году

Многие годы назад, в дни смятения и разочарования, когда моей жизнью правили таинственные силы, действующие без моей воли, однажды утром я открыл Новый Завет и прочел такие слова: «Отец небесный, пославший меня в этот мир, всегда со мной. Не оставил он меня одного». С тех пор моя жизнь навсегда переменилась. Пожалуй, не прошло ни дня, чтобы я не повторял эту фразу себе. Многие обращались ко мне за советом, и всегда делился я с ними этими жизнеутверждающими словами. Я опираюсь на эту истину с тех пор, как мой взгляд зацепился за нее. Она направляла мои стопы на жизненном пути, придавала сил и наполняла мое сердце умиротворением. На мой взгляд, эти сокровенные слова — сама суть религии. Думая об этих двух простых предложениях, хочется жить. Воистину, это главный текст моей жизни.

Я УПАЛ НА САМОЕ ДНО И ВЫЖИЛ

Тед Эриксен

Раньше я был, пожалуй, одним из самых беспокойных людей на свете. Но все изменило лето 1942-го, и беспокойство, надеюсь навсегда, покинуло мою жизнь. По сравнению с тем, что я пережил, любая другая проблема — сушая ерунда.

Я давно мечтал провести лето на промысловом судне, поэтому летом 1942 года вышел из города Кадьяк, что на Аляске, на рыболовном судне в тридцать два фута длиной¹ на ловлю лосося. Команда кораблика подобного размера состоит всего из трех человек: капитана, который руководит командой, помощника капитана и юнги, как правило, скандинава. Кстати, я как раз скандинав.

Так как ловля лосося связана с приливами и отливами, приходилось работать двадцать часов из двадцати четырех. И в таком режиме я жил неделями. Брался за любую работу, которую не хотели делать другие. Драил нашу посудину, убирал снасти, готовил на дровяной печке в маленькой душевой каюте, чуть не падая в обморок от выхлопных газов двигателя. Я мыл посуду. Чинил лодку. Перегружал выловленную рыбу из лодки на плавбазу, которая перевозила ее на консервный завод. В резиновые сапоги постоянно заливалась вода, ноги были мокрыми, но выливать воду просто не было времени. И все

¹ Около 10 метров. — Прим. пер.

это было сущей игрой по сравнению с моей основной работой — вытягиванием так называемой верхней подборы. На первый взгляд все просто: упираешься ногами в борт и за веревку с поплавками затягиваешь сети. По крайней мере так должно быть. Но на самом деле сеть была настолько тяжелой, что, как я ни старался, она не поднималась. По сути, я тянул не поплавки, а само судно. И эта адская борьба длилась неделями. Силы были на исходе. Тело ломило невыносимо. И так несколько месяцев подряд.

Когда же, наконец, выпадала возможность отдохнуть, я засыпал на сыром, комковатом матрасе, который набрасывал прямо на ящики с провиантом. Я клал матрас так, чтобы один из комков лежал под спиной, где она болела больше всего, и спал как убитый, как если бы принимал снотворное. Название этого снотворного — полнейшее изнеможение.

Теперь я рад, что в свое время прошел через всю эту боль и усталость, ведь благодаря им я перестал беспокоиться. Теперь, когда передо мной возникает проблема, вместо того чтобы тревожиться, я спрашиваю себя: «Эриксен, дружок, неужто это хуже, чем затягивать сети?» — и Эриксен неизменно отвечает: «Нет, хуже этого ничего нет!» Я тут же чувствую прилив сил и смело берусь за работу. Как по мне, каждому стоит хотя бы однажды, хотя бы изредка, переживать тяжелые испытания. Мысль о том, что ты упал на самое дно и выжил, придает сил. В сравнении с этим повседневные неприятности кажутся сущей ерундой.

Я БЫЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ НЕПРОХОДИМЫХ ТУПИЦ НА СВЕТЕ

Перси Х. Уайтинг,
автор книги «Пять правил продаж»

Не сыскать человека — живого, мертвого или даже полумертвого, — который бы умирал больше, чем я от самых разных заболеваний.

Я был не обычным ипохондриком. У отца была аптека, поэтому я в ней практически вырос. Так как я каждый день беседовал с врачами и медсестрами, я знал названия и симптомы самых жутких болезней, о которых обыватель и не слышал даже. В отличие от обычных ипохондриков, у меня были симптомы разных недугов! Стоило с час потревожиться о каком-то заболевании, как у меня появлялись все свойственные ему симптомы. Как-то раз в Массачусетсе, в городке Грейт Барингтон, где я жил, случилась довольно серьезная вспышка дифтерии. День за днем я стоял за прилавком отцовской аптеки и продавал лекарства людям, в чьих домах бушевало заболевание. И вот случилось то, чего я так боялся: я сам заболел дифтерией. Сомнений не было. Лег в кровать и довел себя беспокойством до всех необходимых симптомов. Послал за доктором, и после осмотра он сказал: «Да, Перси, дифтерия». Я тут же расслабился. Никогда не боялся какого-либо заболевания, когда уже им заболел, так что лег на бочок и уснул. Проснулся уже полностью здоровым.

Вообще, я всегда выделялся, получал много внимания и сочувствия своей способностью умирать от фантастических и необычных болезней.

Например, как-то раз у меня одновременно были симптомы тризма челюсти и боязни воды. Позднее я перешел к куда более опасным недугам, таким как рак и туберкулез.

Сейчас это кажется смешным, но тогда все было взаправду. Поверьте, все те годы я на самом деле искренне боялся того, что каждый день хожу по краю собственной могилы. Когда весной наступало время покупать новый костюм, я спрашивал себя: «Стоит ли тратить деньги, ведь вряд ли когда-либо появлюсь в новой одежде на людях?»

Однако рад сообщить об улучшении: за последние десять лет я не умирал ни разу.

Как мне это удалось? С помощью юмора. Стоило ощутить симптомы ужасного, смертельного заболевания, как я начинал подшучивать над собой и говорить себе: «Глянь, Уайтинг, ты уже двадцать лет, год за годом, умираешь то от одной смертельной болячки, то от другой, но, поди ж ты, сейчас здоров как бык. Недавно страховая компания даже согласилась твою страховку увеличить. Не пора ли, мистер Уайтинг, хорошенько посмеяться над тем, какой ты болван?»

Вскоре оказалось, что смеяться и беспокоиться о себе одновременно невозможно. Так что с тех пор вот — только смеюсь.

ВОТ В ЧЕМ СУТЬ ЭТОЙ ИСТОРИИ:
НЕ ПРИНИМАЙТЕ СЕБЯ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО.
ЭКСПЕРИМЕНТА РАДИ ПОСМЕЙТЕСЬ
НАД СВОИМИ САМЫМИ ГЛУПЫМИ
БЕСПОКОЙСТВАМИ — БЫТЬ МОЖЕТ, ОНИ
ЭТОГО НЕ ПЕРЕЖИВУТ И СБЕГУТ.

Я ВСЕГДА СТАРАЛСЯ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ТЫЛЫ

*Джин Отри, самый известный
и любимый в мире поющий ковбой*

Как по мне, в основном люди беспокоятся из-за проблем в семье и денег. Мне повезло: женился на девушке из маленького городка в Оклахоме, которая воспитывалась в такой же обстановке, что и я, и разделяла мои интересы. Также мы оба старались придерживаться Золотого правила, так что неурядиц в нашей семейной жизни было мало.

Чтобы как можно меньше беспокоиться по поводу финансовой стороны жизни, я всегда следовал двум принципам. Первый: порядочность во всем. Если занимал деньги, то выплачивал все до последнего цента. Мало что в жизни приносит столько тревог, как бессовестность.

Второй: когда я начинал что-то новое, всегда старался оставлять козырь про запас. Опытные военные говорят, что для победы в бою нужно в первую очередь защищать тылы и иметь непрерывный поток снабжения. А как по мне, этот принцип справедлив не только для военных, но и для гражданских. Например, когда я рос в Техасе и Оклахоме, я на собственном опыте ощутил нищету, когда на нас обрушивалась засуха. Порой приходилось очень туго. Мы были настолько бедны, что отец разъезжал в крытом фургоне с лошадьми на привязи и выменивал их на еду и разные другие товары, чтобы выжить. Мне же хотелось более надежного заработка. Так я устроился

помощником начальника железнодорожной станции, а в свободное время изучал телеграфное дело. Позднее я стал подменным работником на железнодорожном пути Сент-Луис — Сан-Франциско. Меня посылали на станции и полустанки, начальники и агенты которых уходили на больничный, в отпуск или были перегружены работой. На этой работе я получал сто пятьдесят долларов в месяц. В общем, работа на железной дороге означала финансовую защищенность. Поэтому, когда я начал искать более высокооплачиваемую деятельность, всегда старался сохранять возможность вернуться на железную дорогу. Это были мои тылы, связь с которыми я всегда сохранял до тех пор, пока не оказывался на более прочной позиции.

Однажды вечером, в 1928 году, когда я работал подменным агентом в городке Челси, штата Оклахома, к нам заглянул незнакомец, чтобы отправить телеграмму. Он услышал, как я играл на гитаре и пел ковбойские песни, и сказал, что у меня талант, и посоветовал отправиться в Нью-Йорк и выступать на сцене или по радио. Было очень приятно, а когда он подписал свою телеграмму, у меня и вовсе челюсть отвисла — это оказался Уилл Роджерс¹.

Но я не сорвался сломя голову покорять Нью-Йорк, а девять месяцев как следует обдумывал эту идею. Наконец, решил, что стоит глянуть на этот городок — ничего не потеряю. Проезд на поезде у меня бесплатный. Спать можно и в сидячем вагоне, а питаться смогу взятыми из дома бутербродами и фруктами.

¹ Уилл Роджерс (1879–1935) — американский актер и журналист.

Ну и поехал. Снял меблированную комнатку за пять долларов, питался из автомата и десять недель шлялся по улицам города. Не будь у меня работы, к которой можно вернуться, я бы извел себя тревогой. К тому времени на железной дороге я уже отработал пять лет, а следовательно, имел кое-какие привилегии за выслугу лет. Однако, чтобы их сохранить, нужно было вернуться на работу не позднее девяноста дней, а прошло уже семьдесят. Недолго думая, вернулся в Оклахому и стал работать, чтобы защитить тылы.

Прошло несколько месяцев, я скопил денег и вернулся в Нью-Йорк для второй попытки. На этот раз получилось. Как-то раз, пока я ждал в приемной одной студии звукозаписи, когда меня позовут в кабинет к руководителю, я сыграл и спел секретарше песню «Дженнин, я жду, когда зацветет сирень». Пока я пел, в приемную вдруг зашел автор песни — Нэт Шилдкраут. Ему было явно приятно слышать, как поют его произведения. Он дал мне рекомендательное письмо и отправил в звукозаписывающую компанию *Victor*. Записался. Ничего хорошего не вышло: уж слишком я был зажат и стеснялся. Прислушался к совету их звукооператора: вернулся в Талсу, где днем работал на железной дороге, а по ночам выступал с ковбойскими песнями на местном радио. Мне такой выход очень нравился, ведь тылы были надежно защищены, и я был спокоен.

Девять месяцев я пел песни на KVOO в Талсе. В то время мы с Джимми Лонгом написали песню «Мой сребровласый папенька». Она стала популярной. Артур Сеттерли, глава *American Recording Company*, предложил мне записать пластинку. Она оказалась

успешной. Я сделал еще некоторое количество записей по пятьдесят долларов за каждую и, наконец, устроился на чикагское радио *WLS*, где также пел. Сколько я зарабатывал? Сорок долларов в неделю. После четырех лет работы там мою зарплату подняли до девяноста долларов в неделю, а еще триста долларов я получал от ежевечерних концертов в театрах.

И вот в 1934-м случилось событие, открывшее передо мной огромные возможности. Был образован Национальный легион приличия, призванный поддерживать пристойность в кинематографе. В связи с этим голливудские режиссеры решили снимать фильмы про ковбоев, однако нужен был новый герой, который бы умел петь. Владелец *American Recording Company* также владел долей *Republic Pictures*. И он сказал своим компаньонам: «Хотите поющего ковбоя? Там как раз один такой сейчас записывает для нас пластинки». Так я попал в кино. Я снимался в фильмах в роли поющего ковбоя за сто долларов в неделю. Поначалу я серьезно сомневался, что добьюсь успеха в кинематографе, но не беспокоился ни капли — я знал, что, если придется, всегда смогу вернуться на предыдущую работу.

Однако меня ждал просто оглушительный успех в Голливуде. Теперь я получаю зарплату в сто тысяч долларов в год и еще половину дохода от своих фильмов. Естественно, так не будет продолжаться вечно, но я знаю: даже если потеряю все до последнего цента, смогу вернуться на железную дорогу Сент-Луис — Сан-Франциско. Мои тылы защищены надежно.

МНЕ ЯВИЛСЯ ГОЛОС В ИНДИИ

*Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых
ораторов Америки и один из самых известных
миссионеров своего времени*

Сорок лет жизни я посвятил миссионерской работе в Индии. Поначалу я страдал от нестерпимого пекла, а возложенная на меня миссия буквально вдавливалась в землю. После первых восьми лет мой мозг был утомлен до предела, а нервы расшатаны настолько, что я падал в обморок — и не единожды. Мое состояние было настолько плачевно, что меня на год отправили в лечебный отпуск в Америку. Я вновь потерял сознание прямо во время воскресной утренней службы, которую проводил на борту парохода, поэтому корабельный врач прописал мне строгий постельный режим до прибытия в Америку.

После года восстановления в Америке я направился назад в Индию, но остановился в Маниле, чтобы провести религиозные собрания со студентами местного университета. Во время этих встреч я несколько раз терял сознание. Доктора предупреждали, что я умру, если вернусь в Индию. Я продолжил путь, несмотря на их предостережения, но на сердце становилось все тяжелее. Когда я добрался до Бомбея, мое состояние было настолько плачевно, что я сразу же отправился в горы и несколько месяцев восстанавливался там. Затем вернулся в равнинную часть страны и продолжил свою работу. Все тщетно: я вновь упал в обморок и был вынужден вернуться в горы для еще

одного длительного отдыха. Снова спустился на равнину и опять с ужасом понял, что просто не могу там находиться. Я был истощен душевно, эмоционально и физически. Во мне не осталось никаких сил. Я опасался, что на всю жизнь так и останусь инвалидом.

Я четко осознал, что, если не получу помощь, буду должен оставить миссионерство, вернуться в Америку и работать на ферме, чтобы восстановить здоровье. Это был один из самых тяжелых моментов в моей жизни. В то время я проводил серию религиозных встреч в городе Лакхнау. Во время вечерней молитвы случилось событие, которое полностью изменило мою жизнь. Я был погружен в молитву и не особо думал о себе, и внезапно голос произнес: «Готов ли ты к работе, ради которой я вызвал тебя?»

Я искренне ответил: «Нет, Господь, я раздавлен. У меня больше нет сил».

И голос молвил: «Предоставь это мне и не беспокойся, я позабочусь о тебе».

Я тут же ответил: «Господь, да будет так».

Великий мир снизошел на мою душу и наполнил все мое существо. Свершилось! Мощный поток жизни пульсировал во мне. Я был так воодушевлен, что даже не помню, чтобы мои ноги касались дороги, когда я тихонько шел домой. Я будто бы оказался на святой земле. В последующие дни я позабыл, что вообще имею физическое тело. Неутомимо работал днями напролет, а когда поздней ночью возвращался к себе, недоумевал, зачем вообще нужно спать, ведь я не ощущал ни тени, ни намека на усталость. Сам Христос осенил мою душу и тело жизнью и миром.

Передо мной встал вопрос, рассказывать ли об этом откровении другим. Поначалу я отказался

от этой идеи, но потом понял, что стоит, и начал делиться своим опытом с окружающими. Прошло уже более десятка лет, наполненных труднейшими испытаниями, но та старая проблема никогда больше не мучила меня. Я здоровее, чем когда-либо. Однако Господь коснулся не только моего тела. Кажется, на новый уровень существования вышло не только мое тело, но и разум и дух. После того судьбоносного случая вся моя жизнь перешла совсем на другой уровень. А от меня лишь требовалось открыться помощи свыше!

В течение многих лет я побывал в самых разных уголках мира, зачастую читая по три лекции в день, и нашел в себе силы и время, чтобы написать книгу «Христос в Индии» (*The Christ of the Indian Road*) и одиннадцать других произведений. И ни разу я не опоздал и не пропустил ни одной встречи. Терзавшие меня когда-то беспокойства давным-давно оставили меня и теперь, на шестьдесят третьем году жизни, я переполнен силой и радостью от жизни и служения на благо других.

Полагаю, пережитую мной физическую и ментальную трансформацию можно разобрать на части, разложить по полочкам и объяснить с точки зрения психологии. Но это неважно. Жизнь намного больше, многограннее и глубже отдельных процессов.

Наверняка я знаю лишь одно: тем вечером в Лакхнау, когда силы мои были на исходе, а отчаяние грозило унести меня в темную пучину, моя жизнь навсегда изменилась, когда голос сказал: «Предоставь это мне и не беспокойся, я позабочусь о тебе», а я ответил: «Господь, да будет так».

ОДНАЖДЫ КО МНЕ ПРИШЕЛ ШЕРИФ

Гомер Крой

Самый горький момент жизни я пережил, когда Однажды днем в 1933 году в мою дверь постучал шериф, а я вышел через задний ход. Я потерял свой дом на Лонг-Айленде в Форрест-Хиллз на улице Стэндиш-Роуд, 10, в котором родились мои дети, в котором моя семья прожила восемнадцать счастливых лет. В голове не укладывалось, что такое могло произойти со мной. Двенадцать лет назад мне казалось, что я забрался на вершину мира. Я продал право на съемки фильма по моему роману «К западу от водонапорной башни» по самой высокой цене, установленной тогда в Голливуде. Мы с семьей прожили два года за границей. Лето мы проводили в Швейцарии, а на зиму отправлялись на Лазурный берег — прямо как самые настоящие богатые бездельники.

Полгода я прожил в Париже, где написал роман «Они должны были увидеть Париж». В фильме, снятой по его сюжету, снялся Уилл Роджерс — это был его первый звуковой фильм. Мне поступили заманчивые предложения остаться в Голливуде и написать еще несколько сценариев для фильмов с его участием. Но вместо этого я вернулся в Нью-Йорк — тогда-то все и началось!

Постепенно я уверился в том, что обладаю огромными скрытыми способностями, которые никогда не развивал. Внезапно я возомнил себя талантливым бизнесменом. Мне сказали, что Джон Джекоб Астор

сколотил миллионы, вкладываясь в свободную землю в Нью-Йорке. Кто такой этот Астор? Всего лишь уличный торговец, иммигрант, который говорил с сильным акцентом. Если уж преуспел он, смогу и я. Ух, и разбогатею же! Даже начал почитать журналы о яхтах.

Залогом моей смелости было невежество. Я разбирался в недвижимости так же, как эскимос в мазутных печах. Но откуда же взять деньги, чтобы начать свою великолепную финансовую карьеру? О, ну это легко: заложил свой дом и приобрел несколько изумительных строительных участков в Форрест-Хиллз. Я собирался придерживать эту землю до тех пор, пока она не достигнет баснословной стоимости, а затем продать и жить в роскоши. И ведь в жизни не продал ни клочка земли размером с кукольный носовой платочек. Я уже вовсю жалел трудяг, горбатящихся в конторах за мизерную зарплату. Ну что же, говорил я себе, ведь не каждому суждено обладать божественной искрой финансового гения.

Ни с того ни с сего канзасским ураганом налетела великая депрессия и встряхнула меня, как старый курятник.

Приходилось вкладывать, да нет, вбрасывать в эти чудесные участки по двести двадцать долларов в месяц. О, как быстро летели те месяцы! Вдобавок нужно было платить за теперь уже заложенный дом и покупать еду. Мной овладело беспокойство. Попытался писать юмористические истории и анекдоты для журналов. Мои потуги походили больше на плач Иеремии! Продать ничего не получалось. Проваливались и романы, которые я писал. Деньги закончились. Впору было закладывать печатную машинку или свои

золотые коронки. Молочная компания перестала привозить молоко. Газовая компания перекрыла нам газ. Пришлось купить одну из тех маленьких походных печек, которые рекламировали в газетах. У нее был баллон с бензином. Топливо нужно было накачивать вручную. При каждой подаче бензина из сопла плитки с шипением разъяренного гуся вылетал столб пламени.

Закончился уголь: на нас подала в суд угольная компания. В итоге единственным источником тепла в доме был камин. Когда наступала темнота, я собирал обрезки досок и другой горючий мусор, оставшийся от новых домов, которые отстраивали себе богачи... А ведь еще недавно я собирался стать одним из этих толстосумов.

Я так переживал, что перестал спать. Частенько вставал посреди ночи и часами бродил по улицам, чтобы утомиться и, наконец, заснуть и забыться.

В итоге я лишился не только купленных участков, но и частички себя, которую столь отчаянно вкладывал в это предприятие.

Банк закрыл закладную на дом, и мы с семьей оказались на улице.

Каким-то образом наскребли несколько долларов и сняли крошечную квартирку. Заехали в нее в последний день 1933 года. Я сел на чемодан и огляделся. Вспомнилась одна из любимых маминых поговорок: «Что упало, то пропало».

Но ведь пропала-то не какая-то безделушка, а частичка моей души!

Посидев так немного, я сказал себе: «Ну что же, вот я и на дне. И ведь выжил. Теперь деваться некуда — только наверх».

Задумался о ценностях, которые не ушли вместе с закладной на дом. Здоровье и друзья. Я начну все сначала и не буду горевать об утраченном. Каждый день мысленно повторял слова, которые так часто слышал от мамы: «Что упало, то пропало — пролитого молока не вернешь».

Я вложил в работу все силы, которые тратил на беспокойство. Понемногу положение выправилось. Можно сказать, теперь я благодарен за все те беды: они сделали меня сильнее, придали мне мужества и уверенности в себе. Теперь я знаю, каково это, упасть на дно. Поверьте, вы от этого не умрете. На собственном опыте я убедился в том, что мы способны вынести больше, чем нам кажется. Когда мелкие переживания, тревоги и сомнения пытаются сбить меня с ног, я вспоминаю тот день, когда, сидя на чемодане в крохотной квартире, сказал себе: «Ну что же, вот я и на дне. И ведь выжил. Теперь деваться некуда — только навверх».

КАКОЙ ПОСЫЛ У ЭТОЙ ИСТОРИИ?
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПИЛИТЬ ОПИЛКИ!
СМИРИТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНЫМ! ЕСЛИ НИЖЕ УЖЕ
НЕКУДА, ПОПРОБУЙТЕ ПОДНЯТЬСЯ ВВЕРХ.

МОЙ САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ПРОТИВНИК — БЕСПОКОЙСТВО

Джек Демпси

За свою карьеру на ринге я не раз убеждался в том, что старина Беспокойство — более сложный противник, чем боксеры-тяжеловесы, с которыми я дрался. Я понял, что просто обязан научиться с ним справляться, или иначе беспокойство высосет всю мою жизненную силу и отнимет успех. Итак, мало-помалу, выработал для себя стратегию. Вот несколько способов, которыми я пользовался и пользуюсь сейчас:

1. Чтобы не раскисать на ринге, подбадривал себя во время боя. Например, во время схватки с Фирпо я раз за разом мысленно повторял: «Меня не остановить. Он не победит. Его удары пролетают мимо, я их не ощущаю. Я выйду победителем, я останусь невредим. Я буду драться, что бы ни случилось». Подобные позитивные утверждения и мысли очень мне помогли. Они настолько занимали мозг, что я и на самом деле не ощущал ударов противников. В многочисленных поединках мне расквашивали губы, рассекали брови, ломали ребра. Фирпо выбросил меня из ринга, и я приземлился на печатную машинку какого-то репортера. Разумеется, она сломалась. Но во время того боя я действительно не ощутил ни одного удара Фирпо. На самом деле по-настоящему я почувствовал лишь один удар: в тот вечер Лестер Джонсон сломал мне три ребра. Самого удара я не почувствовал,

просто внезапно стало тяжело дышать. Могу честно признаться, что во всех остальных схватках не ощутил ни одного удара противника.

2. Еще очень помогали напоминания о тщетности беспокойства. Как правило, я тревожился, когда готовился к серьезным поединкам. Бывало, ворочался ночи напролет и беспокоился. Все боялся, что сломаю руку, растяну лодыжку или мне в первом же раунде рассекут бровь, и я не смогу как следует атаковать. И вот, когда подобные мысли меня захватывали, я вставал с постели, подходил к зеркалу и, глядя на свое отражение, проводил с собой «разъяснительную беседу». Говорил себе: «Ну не дурак ли ты, что беспокоишься о том, что еще не произошло, а то и вовсе не случится? Жизнь коротка, так что нужно как следует насладиться несколькими отпущенными мне годками. Еще повторял себе: «Здоровье — самое важное. Здоровье — самое важное». Напоминал себе, что беспокойство и бессонница повредят моему здоровью. Обнаружил, что, повторяя эти вещи ночь за ночью, год за годом, я сделал эти утверждения частью себя и теперь избавляюсь от беспокойства одним движением, будто стряхиваю с себя воду.

3. Наконец, третий и самый важный способ — молитва. По несколько раз в день молился во время подготовки к бою. На ринге обращался к Богу во время перерыва между раундами. Это придавало мне смелости и уверенности в себе. В жизни никогда не ложился спать без молитвы и никогда не приступал к еде, не поблагодарив за нее Всевышнего... Отвечал ли Бог на мои молитвы? Тысячи раз!

В МОЕМ ЖЕЛУДКЕ БУШЕВАЛ КАНЗАССКИЙ СМЕРЧ

Кэмерон Шипп

Несколько лет я вполне счастливо проработал в рекламном отделе студии *Warner Brothers* в Калифорнии.

Я работал очеркистом — писал истории о звездах студии для журналов и газет.

И вдруг меня повысили. Меня сделали помощником директора рекламного отдела. Затем политика руководства изменилась, и моя должность стала называться очень внушительно — заместитель по управлению.

Вместе с должностью я получил огромный кабинет с личным холодильником, двух секретарш и штат аж из семидесяти пяти писателей, рекламщиков и радиийщиков. Я был неимоверно впечатлен. Первым делом купил себе соответствующий костюм. Старался говорить с достоинством. Разработал и внедрил собственные системы учета, принимал важные решения и перекусывал на ходу — в общем, старался вести себя как настоящий руководитель.

Я свято верил в то, что все вопросы по связям с общественностью *Warner Brothers* легли на мои плечи. Не было никаких сомнений: именно в моих руках находились личные и публичные жизни таких знаменитостей, как Бетти Дейвис, Оливия де Хэвилленд, Джеймс Кэгни, Эдвард Робинсон, Эррол Флинн, Хамфри Богарт, Энн Шеридан, Алексис Смит и Алан Хейл.

Не прошло и месяца, как я понял, что болен язвой желудка. Может, даже раком.

Во время войны я также был председателем военного комитета гильдии кинопублицистов. Мне нравилась та работа, я с радостью встречался с друзьями на собраниях гильдии. Но в то же время эти собрания стали мне вредить. Я сильно болел после каждого заседания. Бывало, я даже останавливался на обочине, переживал очередной приступ боли и только потом ехал дальше. Казалось, дел так много, а времени совсем нет. Каждая задача была чрезвычайно важна, а я был ужасающе не подготовлен к такому бешеному темпу работы.

Признаюсь честно: это была самая жуткая боль, которую я ощущал в своей жизни. Внутренние органы будто бы постоянно были свернуты в тугой узел. Я похудел, перестал спать. Боль не ослабевала ни на минуту.

И вот, по рекомендации одного рекламного агента, я пошел на прием к знаменитому специалисту по внутренним болезням. Как мне сказали, многие пациенты этого доктора работают в сфере рекламы.

Разговор оказался очень коротким: я успел сказать только, кем работаю и где у меня болит. Похоже, этого специалиста больше интересовал род моей деятельности, чем болячки, но вскоре я убедился в обратном: каждый день в течение двух недель он направлял меня на очередной анализ. Таким образом я познал все возможные методы диагностики: мои внутренние органы прощупывали, зондировали и просвечивали рентгеном. Наконец, меня вызвали на прием.

«Мистер Шипп, — начал он, откинувшись на спинку кресла, — мы провели множество анализов.

Они были необходимы, хотя я, разумеется, даже после беглого осмотра знал, что у вас *нет язвы желудка*. Людям вашей профессии и характера нужны неоспоримые факты, а иначе вы бы попросту мне не поверили. Итак, позвольте ознакомить вас с результатами анализов».

После этого он показал мне графики и снимки и пояснил их. В общем, никаких язв у меня действительно не было.

«Итак, — сказал он, — этот рецепт обойдется вам в кругленькую сумму, но он того стоит. Вы выздоровеете, если перестанете беспокоиться.

— Погодите, — остановил меня он, когда я собрался возразить ему, — погодите. Прекрасно понимаю, что прямо сейчас вы не сможете в точности выполнять эту рекомендацию, поэтому выпишу вам таблетки, содержащие белладонну. Принимайте их в любом количестве. Когда они закончатся, я дам вам еще. Вреда от них не будет, зато они обладают успокаивающим эффектом. Но помните, эти таблетки вам на самом деле не нужны. Просто перестаньте беспокоиться. Если же вы опять начнете тревожиться, придется вернуться ко мне, и я опять возьму с вас кругленькую сумму за прием. Как вам такой расклад?»

Хотел бы я написать, что слова врача на меня так подействовали, что я тут же перестал волноваться. Ничего подобного. Несколько недель подряд принимал таблетки, как только чувствовал, что на меня надвигалась очередная волна беспокойства. Лекарство работало безотказно: мне сразу же становилось легче.

Правда, принимая это «вспомогательное средство», я чувствовал себя довольно глупо. Я почти

такой же высокий, как Авраам Линкольн, и вешу почти двести фунтов¹. И такой здоровяк, как я, глотает маленькие беленькие пилюли, чтобы расслабиться. Когда друзья спросили, зачем я их принимаю, мне даже правду сказать было стыдно. Вскоре я начал посмеиваться над собой. Говорил себе: «Слушай, Кэмерон Шипп, а ведь ты ведешь себя как дурак. Воспринимаешь себя и свои маленькие делишки ну уж слишком серьезно. Бэтти Дэвис, и Джеймс Кэгни, и Эдвард Робинсон были известны во всем мире еще до того, как ты занялся их „публичным лицом“, а если прямо сегодня вечером ты прикажешь долго жить, не сомневайся — *Warner Brothers* и их звезды без тебя точно не пропадут. Бери пример с Эйзенхауэра, генерала Маршалла, генерала Макартура, Джимми Дулитла и адмирала Кинга: они-то руководят войной без всяких успокаивающих средств. А ты, здоровый такой дядька, не можешь возглавлять военный комитет гильдии кинопублицистов без беленьких пилюлек, которые гасят ураган в твоем желудке».

Так я постепенно начал отказываться от таблеток и очень этим, между прочим, гордился.

Скоро спустил оставшиеся пилюли в унитаз. Завел привычку возвращаться домой и дремать перед ужином. Постепенно зажил как нормальный человек. А к тому специалисту так и не вернулся.

Сейчас я осознаю, что тот врач одарил меня ценнейшим подарком — он стоит куда больше, чем я заплатил за прием (а ведь тогда сумма казалась баснословной). Он научил меня смеяться над собой. Но, пожалуй, больше всего профессионализм этого

¹ Около 91 килограмма. — Прим. пер.

доктора проявился в том, что он не смеялся надо мной и не пытался убедить в том, что все в порядке и мои переживания беспочвенны. Он воспринял меня серьезно и не дал потерять лицо. Он предложил достойный выход. Но он твердо знал тогда, так же как я знаю сейчас: лекарством были не беленькие дурацкие пилюльки, а изменение моего отношения к себе и работе.

ВОТ ЧЕМУ УЧИТ НАС ЭТА ИСТОРИЯ:
МНОГИМ ЛЮДЯМ, ПРИНИМАЮЩИМ
ТАБЛЕТКИ, СТОИТ ПРОЧИТАТЬ СЕДЬМУЮ
ГЛАВУ ЭТОЙ КНИГИ И РАССЛАБИТЬСЯ!

Я МОЛИЛА ГОСПОДА, ЧТОБЫ ОН УБЕРЕГ МЕНЯ ОТ ПРИЮТА

Кэтлин Холтер

Когда я была маленькой девочкой, каждый час моей жизни был наполнен ужасом. У мамы было слабое сердце. Практически каждый день прямо у меня на глазах она теряла сознание и падала на пол. Мы боялись, что она скоро умрет, а я свято верила, что всех маленьких девочек, чьи мамы умерли, отправляют в центральный Уэслианский приют, расположенный в городке Уоррентон, штат Миссури, в котором мы жили. Я настолько боялась попасть туда, что с шестилетнего возраста молилась Богу:

«Боженька, пусть мамочка доживет до тех пор, когда я стану большой, и меня не заберут в сиротский приют».

Двадцать лет спустя мой брат Мейнер получил ужасную травму и страдал от невыносимой боли, пока не умер два года спустя. Он не мог ни есть, ни даже переворачиваться в кровати самостоятельно. Чтобы приглушать боль, мне приходилось каждые три часа, днем и ночью, вкалывать ему морфий, и так два года. В то время я преподавала музыку в центральном Уэслианском колледже в Уоррентоне, Миссури. Когда соседи слышали душераздирающие вопли брата, они звонили мне на работу, и я убегала с занятий, чтобы поставить ему морфий. Каждый вечер, перед сном, я ставила будильник, чтобы через три часа проснуться и помочь брату. Помню, как зимними вечерами выставляла за окно бутылку молока — мне очень нравилось такое мороженое. Когда в очередной раз звонил ночной будильник, мысль о заветной бутылке с мороженым помогала мне вставать с кровати.

Чтобы избавить свою жизнь от беспокойства, горечи обиды и чтобы не погружаться в пучину жалости к себе, я делала две вещи. Я преподавала музыку по двенадцать-четырнадцать часов в день, так что времени вариться в своих проблемах практически не оставалось. А когда же меня тянуло пожалеть себя, я говорила: «Слушай, пока ты можешь ходить, питаться самостоятельно и не страдаешь от невыносимой боли, ты должна быть самым счастливым человеком в мире. Не вздумай забывать об этом, что бы ни происходило! Никогда! Никогда!»

Я твердо решила сделать благодарность за все то, чем меня наградила судьба, неотъемлемой и постоянной частью своего мироощущения. Каждое утро благодарила Бога за то, что сама встаю с постели, иду завтракать и вообще в состоянии прокормить себя. Всем невзгодам назло я решила стать самым счастливым жителем городка Уоррентон, штат Миссури. Быть может, этой грандиозной цели достичь и не удалось, зато я точно стала самой благодарной девушкой в родном городе. Скорее всего, немногие из моих знакомых беспокоятся меньше, чем я.

ЭТА ПРЕПОДАВАТЕЛЬНИЦА МУЗЫКИ
ИЗ МИССУРИ ПРИМЕНЯЛА СРАЗУ ДВА
ОПИСАННЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ ПРИНЦИПА:
ОНА ЗАПОЛНИЛА ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ РАБОТОЙ —
И БЕСПОКОЙСТВУ ПОПРОСТУ НЕ НАШЛОСЬ
МЕСТА, А ТАКЖЕ НАУЧИЛАСЬ ЦЕНИТЬ ТО,
ЧТО ИМЕЕТ. ПРИГЛЯДИТЕСЬ, БЫТЬ МОЖЕТ,
ЭТИ СПОСОБЫ ПРИГОДЯТСЯ И ВАМ.

Я НАШЕЛ ОТВЕТ

Дел Хьюз

В 1943-м я попал в госпиталь для ветеранов города Альбукерке, штат Нью-Мексико, с тремя сломанными ребрами и проколотым легким. Все случилось во время учебной высадки в районе Гавайских островов. Я собирался спрыгнуть с катера на пляж,

но налетела высоченная волна, подбросила катер, а меня швырнуло на песок. Упал настолько жестко, что одно из сломанных ребер пробило правое легкое.

Прошло три месяца, и я услышал самые шокирующие слова в жизни: врачи сказали, что мое состояние не улучшилось ни на йоту. Я серьезно задумался и пришел к выводу, что выздоровлению мешало беспокойство. Дело в том, что я привык к активной жизни, а тут сутками напролет лежал на спине, а в голове постоянно вертелись мысли. И чем больше работал мозг, тем сильнее я беспокоился. Найду ли свое место в жизни? Буду ли калекой до конца своих дней? Женюсь ли? Смогу ли жить как все остальные люди?

Уговорил лечащего врача перевести меня в соседнюю палату, которую у нас называли «загородным клубом», потому что ее пациентам разрешали делать практически все, что они захотят.

В «загородном клубе» я увлекся бриджем. Шесть недель читал книги Калбертсона и играл в бридж с другими ребятами. Эта игра стала неотъемлемой частью всех без исключения вечеров, вплоть до самой выписки. Еще увлекся масляной живописью и с трех до пяти учился писать под руководством наставника. Между прочим, некоторые картины были настолько хороши, что, приглядевшись, можно было даже разобрать, что на них написано. Помимо этого, попробовал резьбу по дереву и даже делал фигурки из мыла. Прочитал некоторое количество книг по этим занятиям. Я был так занят, что о своем состоянии даже и не размышлял. В перерывах между занятиями почти тывал книги по психологии от Красного Креста. Через три месяца весь медицинский персонал поздравил меня с «поразительным улучшением состояния

здоровья». С детства не слышал слов приятней. Хотелось прыгать и кричать от радости.

Вот к чему все это: пока я лежал лежнем и тревожился о будущем, улучшений не было, несмотря на все старания врачей. Я буквально отравлял организм беспокойством. Даже сломанные ребра не заживали. Но стоило перестать думать о себе, занявшись игрой в бридж, живописью, резьбой по дереву и фигурками из мыла, как доктора поздравили меня с «поразительным улучшением состояния здоровья».

Сейчас живу нормальной, здоровой жизнью, а легкие мои не хуже ваших.

ПОМНИТЕ, КАК ГОВАРИВАЛ ДЖОРДЖ
БЕРНАРД ШОУ? «ЗАЛОГ НЕСЧАСТЬЯ — ИМЕТЬ
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ РАЗМЫШЛЯТЬ
О ТОМ, СЧАСТЛИВЫ ВЫ ИЛИ НЕТ». НЕ СИДИТЕ
НА МЕСТЕ, БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗАНЯТЫ!

Я НАУЧИЛСЯ НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ, НАБЛЮДАЯ, КАК ЖЕНА МОЕТ ПОСУДУ

преподобный Уильям Вуд

Несколько лет назад я страдал от мучительных болей в желудке. Приступы были настолько острыми, что каждую ночь я просыпался по два-три раза. Моего отца убил рак желудка, поэтому я подозревал, что тоже страдаю этим заболеванием или, по крайней мере, язвой желудка. Пошел в больницу. Известный

специалист по заболеваниям желудка осмотрел меня, сделал рентген желудка, после чего дал мне лекарства для сна и уверил, что у меня нет ни рака, ни язвы. По его словам, мои нестерпимые боли — результат эмоционального перенапряжения. Так как я священник, он спросил: «Не знаю ли я одного старого чудака, который работает в церковном совете?»

Доктор сказал то, что я уже и так знал: я пытался делать слишком много дел. Я не только читал воскресные проповеди и занимался многочисленными вопросами, касавшимися моей церкви, но еще и был председателем местного отделения Красного Креста, президентом организации *Kiwanis*, проводил по нескольку похорон в неделю и занимался еще многими делами.

Я работал в постоянном напряжении. Никогда не расслаблялся, вечно спешил, постоянно нервничал. Дошло до того, что я стал волноваться из-за всего. Жил в постоянном возбуждении. Непрерывающиеся боли так измотали меня, что я с радостью последовал совету врача. Сделал понедельник выходным днем и начал постепенно отказываться от многочисленных обязанностей.

Как-то раз наводил порядок на письменном столе, и мне в голову пришла любопытная идея, оказавшаяся бесконечно ценной. Взгляд упал на заметки о проповедях и всякие записки о давно прошедших делах. Так вот, я стал сминать бумажки одну за одной и бросать в мусорное ведро. Вдруг остановился и подумал: «Билл, а почему бы не поступать так же со своими тревогами? Точно так же бери беспокойные мысли и отправляй в урну». Эта идея неимоверно вдохновила меня: с плеч будто груз упал. С тех пор я следую

правилу: мысленно бросаю в мусорное ведро все проблемы, с которыми ничего не могу сделать.

А однажды, когда я вытирал только что помытые женой тарелки, меня посетила светлая мысль. Жена напевала во время работы, и я сказал себе: «Смотри, Билл, ведь она счастлива. Мы женаты вот уже восемнадцать лет, и все это время она мыла посуду. А представь, что сразу после свадьбы она каким-то образом заглянула бы в будущее и увидела гору немытых тарелок и кружек, которые накопились за эти годы. Ведь гора-то получилась бы больше сарая. Такое зрелище вызвало бы отвращение у любой женщины».

А дальше подумал вот что: «Жена не падает в обморок от мысли о мытье посуды потому, что моет только сегодняшние чашки, ложки и кружки». И тут я ясно увидел свою проблему. Я настойчиво перемывал вчерашнюю и сегодняшнюю посуду и даже ту, которой еще не пользовались.

Как же глуп я был. По воскресеньям вещал с кафедры о том, как правильно жить, а сам вечно беспокоился, спешил и напрягался. Стало за себя стыдно.

С тех пор я живу без беспокойства. Желудочные боли тоже давным-давно пропали. Никакой больше бессонницы. И все благодаря тому, что я бросаю вчерашние проблемы в мусорное ведро и не пытаюсь перемыть завтрашнюю посуду.

ВОЗМОЖНО, ВЫ ПОМНИТЕ ЦИТАТУ,

ПРИВЕДЕННУЮ В ЭТОЙ КНИГЕ:

«ВЕС ТУМАННОГО БУДУЩЕГО ВКУПЕ
С ТЯЖЕСТЬЮ ПРОШЛОГО СПОСОБЕН СЛОМИТЬ
ДАЖЕ САМЫХ СТОЙКИХ». МОЖЕТ, НЕ СТОИТ
ЗАНИМАТЬСЯ ПОДЪЕМОМ ТАКИХ ТЯЖЕСТЕЙ?

ВРЕМЯ ИСПРАВЛЯЕТ МНОГОЕ

Луис Т. Монтан, младший

Беспокойство испортило десять лет моей жизни. Ведь возраст с восемнадцати до двадцати восьми — самая плодотворная и бурная пора в жизни каждого молодого человека.

Сейчас я понимаю, что виноват в этом лишь я один. Волновался я обо всем: о своем здоровье, о работе, о семье, меня снедало чувство неполноценности. Я постоянно находился в таком ужасе, что, завидев знакомого, переходил на другую сторону улицы. Встречая на улице приятеля, я часто прикидывался, будто не замечаю его, я боялся презрения.

Я был в таком ужасе, находясь рядом с незнакомыми людьми, что в течение двух недель упустил три предложения о работе — и все лишь потому, что не мог найти мужества и рассказать нанимателю о своих способностях.

Но однажды, восемь лет назад, я за один день избавился от беспокойства и с тех пор практически не волнуюсь. В тот день я оказался в кабинете человека, у которого проблем было намного, намного больше, чем у меня, но это был самый жизнерадостный мужчина, которого я когда-либо встречал.

Он сделал состояние в 1929-м и потерял все до последнего цента. Затем вновь разбогател в 1933-м и опять остался ни с чем. В 1939-м он снова стал состоятельным человеком, но опять остался без гроша. Он обанкротился, его преследовали враги и кредиторы. Проблемы, которые сломали и довели бы

до самоубийства многих, скатывались с него как с гуся вода.

Сидя в том кабинете, восемь лет назад, я завидовал этому человеку и искренне сокрушался, что бог не создал меня таким же.

Мы сидели и разговаривали, и он вдруг подал мне полученное утром письмо со словами: «Прочитай вот это».

Письмо было полно злости, автор затронул несколько неприятных тем. Получи я такое послание, я бы с ума сошел. Я спросил: «Билл, и как будешь отвечать?»

«Ну, — ответил Билл, — поделюсь с тобой небольшим секретом. Когда будешь из-за чего-то тревожиться, возьми карандаш, листок бумаги и в деталях распиши то, что тебя так тревожит. Затем убери листок в нижний правый ящик письменного стола. Выжди пару недель и перечитай. Если текст встревожит тебя и тогда, верни бумажку на место, в правый нижний ящик. Пусть полежит себе еще пару недель. Ничего с ней не случится, она не испортится. Но за это время с беспокоящей тебя проблемой может случиться многое. Не раз замечал, что, прояви я терпение, проблема, тревожащая меня, лопается как воздушный шарик».

Его совет меня очень впечатлил. С тех пор часто пользуюсь способом Билла и практически не беспокоюсь.

ВРЕМЯ ЛЕЧИТ МНОГОЕ. ВРЕМЯ
СПОСОБНО ИСПРАВИТЬ ДАЖЕ ПРОБЛЕМУ,
ТРЕВОЖАЩУЮ ВАС ПРЯМО СЕЙЧАС.

МНЕ НАКАЗАЛИ МОЛЧАТЬ И НЕ ШЕВЕЛИТЬ ДАЖЕ ПАЛЬЦЕМ

Джозеф Л. Райан

Несколько лет назад я проходил свидетелем по одному судебном разбирательству, которое заставило меня сильно беспокоиться и нервничать. Когда я возвращался домой на поезде после окончания процесса, мне стало очень плохо. Подвело сердце. Я практически не мог дышать.

Когда я таки добрался до дома, доктор поставил мне укол. Сил поползти до кровати не осталось, поэтому я рухнул на диванчик в гостиной. Когда пришел в сознание, увидел нашего приходского священника, который был готов отпустить мне все грехи!

Увидел в глазах своих домочадцев ошеломление и горе и понял: скоро окажусь в мире ином. Позднее узнал, что врач подготовил жену к тому, что я, скорее всего, умру в течение получаса. Сердце мое было настолько слабым, что мне запретили говорить или даже пытаться шевелить пальцем.

Святым я никогда не был, но одно знал твердо: не нужно спорить с Богом. Я закрыл глаза и сказал: «Да будет воля твоя... Если мне суждено уйти сейчас, да будет на то воля твоя».

Стоило по-настоящему смириться с этой мыслью, как все тело расслабилось. Страх как рукой сняло, и я осторожно спросил себя, что меня ожидает. В худшем случае вернутся спазмы с непереносимой болью, а затем я встречу с Создателем и обрету покой.

Пролежал на диванчике еще час — боли так и не возобновились. Наконец, стал спрашивать себя, как буду жить, если не отойду в мир иной. Принял твердое решение: сделаю все, что смогу, чтобы восстановить здоровье. Больше не буду истязать себя беспокойством и напряжением и восстановлю силы.

Тот случай произошел четыре года назад. С тех пор я восстановился настолько, что даже лечащий врач поражается моим кардиограммам. Сдержал данное себе обещание и больше не беспокоюсь. Мой интерес к жизни вспыхнул с новой силой. Но честно говоря, не случись тот сердечный приступ, не будь я так близок к смерти, не реши изменить жизнь, я бы не писал сейчас эти строки. Не смирился я с худшим, умер бы от собственного страха и паники.

МИСТЕР РАЙАН ОСТАЛСЯ ЖИВ
БЛАГОДАРЯ ПРИНЦИПУ, ВХОДЯЩЕМУ
В ВОЛШЕБНУЮ ФОРМУЛУ:
СМИРИСЬ С ХУДШИМ.

Я — ВЕЛИКИЙ МАСТЕР ЗАБЫВАТЬ

Ордуэй Тид

Беспокойство — это привычка. Я давным-давно избавился от нее. Пожалуй, не беспокоиться мне помогают три вещи.

Первое: я слишком занят, чтобы изматывать себя губительной тревогой. Я занимаюсь тремя делами, каждое из которых можно считать полноценной

работой. Я читаю лекции большим группам студентов в Колумбийском университете. Занимаю должность председателя комитета по высшему образованию Нью-Йорка. Наконец, руковожу отделом литературы по экономике и общественным наукам издательства *Harper and Brothers*. Эти три занятия забирают все мое время и требуют пристального внимания, поэтому мне некогда беспокоиться и вариться в собственных мыслях.

Второе: я — великий мастер забывать. Переходя к следующей задаче, выбрасываю из головы все мысли о предыдущей работе. Переключение между занятиями тренирует, бодрит мозг и в то же время дает мне передышку.

Третье: я научился напрочь забывать все проблемы, когда закрываю письменный стол в своем кабинете. Дело в том, что в конце рабочего дня всегда остаются какие-то незаконченные дела, нерешенные проблемы, которые требуют к себе внимания. Уноси их каждый день домой, беспокойство бы давно погубило мое здоровье. Вдобавок я лишил бы себя возможности их решать.

ОРДУЭЙ ТИД В СОВЕРШЕНСТВЕ ОВЛАДЕЛ
ЧЕТЫРЬМЯ ЗДОРОВЫМИ РАБОЧИМИ
ПРИВЫЧКАМИ. ПОМНИТЕ ТАКИЕ?
(МЫ ГОВОРИЛИ О НИХ В ДВАДЦАТЬ
ШЕСТОЙ ГЛАВЕ СЕДЬМОЙ ЧАСТИ).

ЕСЛИ БЫ Я НЕ ПЕРЕСТАЛ БЕСПОКОИТЬСЯ, ДАВНО БЫ УЖЕ ЛЕЖАЛ В МОГИЛЕ

Конни Мак, легенда бейсбола

Более шестидесяти трех лет жизни я посвятил профессиональному бейсболу. Когда я только начинал, в восьмидесятых, ни о какой зарплате и речи не шло. Играли мы на пустырях, спотыкаясь о выброшенные консервные банки и лошадиные хомуты. Когда игра заканчивалась, мы пускали среди зрителей шапку. Собираемых денег катастрофически не хватало — особенно тяжело приходилось мне, ведь я должен был содержать мать вдову и младших братьев и сестер. Иногда мы всей командой собирали клубнику или жарили моллюсков, чтобы не помереть с голоду.

Для беспокойства у меня была уйма причин. Пожалуй, я — единственный бейсбольный менеджер, семь лет подряд оказывавшийся на последнем месте. Я — единственный менеджер, проигравший восемьсот игр за восемь лет. После череды поражений я так волновался, что не мог ни спать, ни есть. Но я перестал беспокоиться двадцать пять лет назад, и, как по мне, не сделай я этого, давно бы уже сыграл в ящик.

Оглядываясь на свою долгую жизнь (между прочим, я родился в годы президенства Линкольна), я определил, что победить беспокойство смог благодаря следующим принципам:

1. Осознал, насколько бесполезно беспокоиться. Наконец увидел, что тревога никак не помогает двигаться вперед, а напротив, угрожает моей карьере.
2. Осознал, что беспокойство может испортить мое здоровье.
3. Я постоянно готовился к играм и был настолько погружен в планирование будущих побед, что времени переживать из-за проигранных матчей не было.
4. После многочисленных проб и ошибок я, наконец, выработал правило никогда не указывать игроку на его ошибки раньше чем через сутки после игры. В молодости, в самом начале карьеры, я переодевался вместе с игроками. Поэтому, если мы проигрывали, я ничего не мог с собой поделать и начинал критиковать их игру и ввязываться в ожесточенные споры. Однако опыт показал, что от этого мое беспокойство лишь возрастает. Когда игрока тыкали носом в собственные ошибки при остальных, он протестовал, страдал командный дух. Ведь это обидно. В общем, так как я не был уверен, что смогу вовремя остановиться и придержать язык сразу после неудачной игры, я завел правило не встречаться с ребятами после поражения. Все разборы полетов мы проводили не раньше следующего дня. К этому времени я успокаивался, ошибки уже не казались такими ужасными, я мог говорить спокойно, а парни не злились и не уходили в глухую оборону.

5. Старался поднимать дух игроков комплиментами, а не вечными нападками. Всегда подыскивал доброе словечко для каждого.
6. Обнаружилось, что я беспокоюсь больше, когда устаю. Поэтому старался спать по десять часов ночью, а еще дремал днем. Оказалось, даже пятиминутный сон многое меняет.
7. Думаю, что избежал множества тревог и удлинил свою жизнь благодаря постоянной активности. Мне восемьдесят пять, но я не выйду на пенсию до тех пор, пока не начну, например, снова и снова рассказывать одну и ту же историю. Вот только тогда пойму, что постарел.

КОННИ МАК НЕ ПРОЧИТАЛ НИ ОДНОЙ КНИГИ
О БОРЬБЕ С БЕСПОКОЙСТВОМ, ПОЭТОМУ
СОСТАВИЛ СОБСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА.
ПОЧЕМУ БЫ И ВАМ НЕ ПЕРЕЧИСЛИТЬ НИЖЕ
СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВАМ?

КАК Я ПОБЕЖДАЮ БЕСПОКОЙСТВО

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Я СМЕНИЛ РАБОТУ И ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ И ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И БЕСПОКОЙСТВА

*Арден У. Шарп,
Грин Дэй, штат Висконсин*

Пять лет назад я был полон беспокойства, подавлен и постоянно болел. Врачи сказали, что у меня язва желудка. Мне прописали строгую диету. Я пил только молоко и ел яйца — вскоре меня мучило при одном их виде. Но я не поправлялся. Как-то раз прочитал статью про рак. Вбил себе в голову, что у меня есть все описанные в ней симптомы. Теперь я уже не беспокоился. Я впал в ужас. Естественно, от всех этих переживаний язва тут же воспалилась, и в моем желудке теперь полыхал самый настоящий огонь. Последним ударом стало то, что в двадцать четыре года меня не взяли в армию из-за плохого состояния здоровья! Судя по всему, я был практически инвалидом, а ведь в молодые годы люди, наоборот, находятся на пике физической формы.

Я не знал, куда бежать и что делать. Не видел ни лучика надежды. От отчаяния попытался понять, каким же образом оказался в таком плачевном состоянии. Постепенно до меня начало доходить. Всего два года назад я работал продавцом, был счастлив и здоров, но из-за перебоев с поставками во время войны пришлось оставить предыдущее место и устроиться на завод. Я всей душой презирал работу на заводе, но, что еще хуже, общался с группой

самых злостных пессимистов в мире. Они только и делали, что жаловались. Все для них было не так: и работа плохая, и рабочий день слишком длинный, и зарплата слишком низкая, а начальник — подлец и болван. Судя по всему, я неосознанно впитал их отношение к жизни.

Постепенно понял, что язва желудка — скорее всего, результат моих негативных мыслей и едкого отношения к жизни. Тогда решил вернуться к любимой работе — продажам. Еще твердо решил сменить круг общения и окружить себя жизнерадостными людьми, которые при необходимости ищут пути решения проблем, а не сидят сложа руки и кляня судьбу. Пожалуй, это решение меня и спасло. Постепенно я окружал себя друзьями и деловыми партнерами — людьми, с оптимизмом идущими вперед, свободными от беспокойства и язв. Стоило изменить свой эмоциональный фон, как улучшилось и состояние желудка. Вскоре я позабыл, что когда-то болел язвой. Оказывается, от окружающих можно буквально заразиться — как счастьем, жизнерадостностью, здоровьем и успехом, так и беспокойством, обидой и неудачами. Для меня это стало самым большим жизненным уроком. И ведь должен был усвоить его еще давно, ведь десятки раз слышал и читал об этом. Но, вероятно, нужно было постичь все тяжелым путем. Зато теперь я прекрасно понимаю слова Иисуса: «Как ты думаешь, таков ты и есть».

ТЕПЕРЬ Я ВСЕГДА ИЩУ ЗЕЛЕНый СВЕТ

Джозеф М. Коттер

С самого раннего детства и даже во взрослые годы я беспокоился, как настоящий профессионал. Я переживал по множеству самых различных поводов. Некоторые тревоги были обоснованными, но большинство — воображаемыми. Иногда случалось так, что волноваться было не из-за чего, зато потом я изводил себя, беспокоясь, что что-то упустил.

Зато два года назад я начал жить по-новому. Для этого потребовалось провести полный самоанализ, вытащить на свет божий свои многочисленные недостатки и немногие достоинства — своеобразная «бесстрашная каталогизация моего существа». Благодаря этому я четко осознал источник своего беспокойства.

В общем, дело в том, что я не мог жить сегодняшним днем. Только и делал, что досадовал на вчерашние ошибки и с ужасом ожидал будущего.

Мне снова и снова внушали: «Сегодня — это завтра, о котором ты переживал вчера», но это были лишь слова. Мне советовали жить в пределах двадцати четырех часов. Внушали, что сегодня — единственный день, на который я могу повлиять, и что нужно извлекать максимальную пользу из имеющихся сегодня возможностей. Эти люди уверяли, что, делай я так, я буду настолько занят, что времени беспокоиться о днях прошедших или грядущих просто

не останется. И ведь все эти советы очень логичны, но почему-то никак не получалось уместить эти проклятые идеи в свою жизнь.

И вдруг оглушительным громом грянул ответ — и где бы вы думали я его нашел? На железнодорожной платформе северо-западного вокзала Чикаго в семь часов вечера 31 мая 1945 года. Это был поистине момент откровения, поэтому я помню и дату, и время, и место. Вот как все было.

Мы провожали друзей. Они возвращались после отпуска и должны были сесть на пассажирский поезд «Город Лос-Анджелес». Война еще не закончилась, и вокруг сновали толпы людей. Я не поднялся в купе вместе с женой, а пошел на край перрона, в сторону первых вагонов. Залюбовался большим блестящим локомотивом. И тут мое внимание привлек огромный семафор. Горел желтый сигнал. В следующее мгновение он сменился ярко-зеленым. Машинист зазвонил в колокольчик, послышалось знакомое: «Посадка закончена!» — и через несколько секунд огромный состав, медленно разгоняясь, пополз со станции — локомотиву предстояло преодолеть две тысячи триста миль.

Мой мозг заработал. В голове начали оформляться мысли. И тогда я понял, что именно сейчас со мной происходит чудо. Внезапно картина сложилась. Машинист дал мне ответ, которого я так отчаянно искал. Он отправился в дальнюю дорогу, увидев лишь один зеленый сигнал. На его месте я бы хотел разом видеть зеленые семафоры на протяжении всего пути. Естественно, это невозможно, но именно так я и пытался жить — сидел на станции, никуда не двигаясь,

потому что изо всех сил пытался увидеть, что там, вдалеке, за поворотом.

А мысли все вертелись и вертелись в моей голове. Машинист не волнуется о проблемах, ожидающих впереди. Без сомнения, будут и задержки, и замедления, но разве не для этого придумали сигнальную систему? Желтый свет — сбавить скорость, расслабиться. Красный семафор — впереди опасность, полный стоп. И ведь именно хорошо налаженная сигнальная система делает путешествия поездом столь безопасными.

Спросил себя, почему у меня нет надежной сигнальной системы. Тут же пришел ответ: она есть. Ее дал мне Бог. А так как ей управляет он, она должна работать безотказно. Итак, стал искать зеленые сигналы. Где они? Ну что же, если уж Бог разрешающие семафоры создал, у него и нужно спрашивать. Так я и сделал.

Теперь после утренней молитвы я получаю зеленый свет на грядущий день. Время от времени бывают и желтые, тогда я сбрасываю обороты. Порой на семафоре загорается красный огонь, и тогда я останавливаюсь до того, как попаду в аварию.

С тех пор как два года назад меня посетило то озарение, беспокойство начисто пропало из моей жизни. За это время я успешно проехал под зеленый сигнал более семисот семафоров — и, поверьте, путешествовать по жизни намного проще, когда не беспокоишься о том, какой свет ждет впереди. Я твердо знаю: что бы ни было там, за поворотом, я с этим точно справлюсь.

КАК ДЖОН Д. РОКФЕЛЛЕР ПРОЖИЛ СОРОК ПЯТЬ ЛЕТ ВЗАЙМЫ

Первый миллион Джон Д. Рокфеллер — старший заработал в возрасте тридцати трех лет. К сорока трем он владел *Standard Oil Company* — самой большой монополией, которую мир когда-либо видел. Но что же с ним случилось еще через десять лет? В пятьдесят три он стал жертвой беспокойства. Беспокойство и напряженный образ жизни испортили его здоровье. По словам Джона К. Уинклера, одного из его биографов, в пятьдесят три года «он выглядел как мумия».

В возрасте пятидесяти трех лет на Джона Дэвисона Рокфеллера обрушились таинственные заболевания органов пищеварения, в результате которых у него выпали все волосы на голове, включая ресницы — остался лишь еле заметный пушок в районе бровей. «Состояние его было настолько ужасно, — говорит Уинклер, — что в определенный момент Джону Д. приходилось питаться исключительно человеческим молоком». Врачи сошлись во мнении, что у него алопеция — форма облысения, возникающая исключительно из-за расшатанных нервов. Из-за полностью лысого черепа он выглядел настолько нелепо, что вынужден был носить тубетейку. Позднее ему делали парики по пятьсот долларов за штуку, и до конца жизни его голову украшали густые серебристые локоны.

Природа наградила его стальным здоровьем. Рокфеллер рос на ферме, поэтому был широкоплеч, осанист, ходил уверенной, быстрой походкой.

Однако уже в пятьдесят три года, когда большинство мужчин достигают расцвета сил, его спина скрючилась, он стал подволакивать ноги. «Глядя на себя в зеркало, — писал Джон Т. Флинн, еще один его биограф, — он видел старика. Безостановочная работа, постоянное беспокойство, потоки оскорблений, бессонные ночи, недостаток физической активности и отдыха взяли свое». Все это поставило его на колени. Джон Рокфеллер стал богатейшим человеком в мире, но был вынужден сидеть на диете, которой оскорбился бы и бедняк. В то время он еженедельно получал миллион дохода чистой прибыли, но питался не более чем на два доллара в неделю. Врачи разрешали ему есть только кислое молоко и крекеры. Его кожа потеряла свой естественный цвет, и казалось, будто его кости туго обтянуты старым пергаментом. От смерти его спасала только лучшая медицина, которую можно было купить за деньги, — и это в возрасте пятидесяти трех лет.

Что к этому привело? Беспокойство. Потрясения. Жизнь в постоянном напряжении. Своими действиями он буквально загнал себя на край могилы. Даже в возрасте двадцати трех лет Джон Рокфеллер двигался к своей цели с таким упорством, что его знакомые подмечали: «Ничто, кроме новости об удачной сделке, не могло его порадовать». Заработав крупную сумму, он совершал танец победителя — бросал шляпу на пол и танцевал джигу прямо в кабинете. Но стоило потерять деньги, как он заболел!

Однажды он отправил по Великим озерам груз зерна стоимостью в сорок тысяч долларов. Груз был не застрахован, потому что страховка стоила слишком дорого — целых сто пятьдесят долларов. Той ночью на озере Эри разразился жуткий шторм. Рокфеллер так переживал за судьбу груза, что, когда его партнер Джордж Гарднер пришел утром в контору, он застал Джона Дэвисона, который метался по кабинету, как зверь в клетке.

«Быстрее, — дрожащими губами произнес он, — нужно купить страховку, если еще не поздно!»

Гарднер помчался в город и купил страховку, но, вернувшись в контору, обнаружил Джона в еще более взвинченном состоянии. Пришла телеграмма, в которой говорилось, что груз успешно достиг берега. Теперь Рокфеллер досадовал, что они «выбросили на ветер» сто пятьдесят долларов! Ему было настолько плохо, что он даже отправился домой и слег в постель. Только подумайте! В то время его фирма зарабатывала примерно пятьсот тысяч долларов в год, но он так расстраивался из-за каких-то ста пятидесяти долларов, что должен был отлежаться дома!

В его жизни не было времени для игр, отдыха. Все свое время он посвящал получению прибыли и преподаванию в воскресной школе. Когда его деловой партнер Джордж Гарднер приобрел вскладчину с тремя другими людьми подержанную яхту за две тысячи долларов, Джон Дэвисон пришел в ужас и отказался ступить на ее борт. Как-то Гарднер застал Рокфеллера в конторе в субботу и стал уговаривать: «Джон, соглашайся, давай прокатимся. Морской воздух пойдет тебе на пользу, тебе понравится. Хоть на время забудь о делах. Повеселись немного».

Рокфеллер же зыркнул на него: «Джордж Гарднер, не встречал человека расточительней тебя. Ты вредишь не только своему, но и моему кредиту в банках. Того и глядишь, ты и наше дело изничтожишь. Нет, не поеду я на твоей яхте. Даже видеть ее не хочу!» И Рокфеллер всю субботу просидел над своими бумагами в кабинете.

Отсутствие чувства юмора и узорность взглядов характеризовали Джона Дэвисона Рокфеллера на протяжении всей его деловой жизни. Позднее он сказал: «Каждый вечер, прежде чем положить голову на подушку, напоминаю себе, что мой успех может оказаться временным».

В его распоряжении были миллионы, но он ложился спать, беспокоясь, что однажды потеряет все состояние. Не удивительно, что волнение разрушило его здоровье. У него не было времени для игр и отдыха, он никогда не ходил в театр, не играл в карты, не посещал вечеринок. По словам Марка Ханна, он был помешан на деньгах: «Совершенно здравомыслящий человек превращался в безумца, как только доходило до денег».

Как-то Рокфеллер признался соседу в Кливленде, штат Огайо, что мечтает, чтобы его любили, но сам был настолько холоден и подозрителен, что вообще мало кому нравился. Морган однажды зарекся иметь с ним дело. «Не нравится мне этот человек, — фыркнул он, — не хочу ни общаться, ни дела с ним вести». Родной брат настолько ненавидел Джона, что даже перенес тела своих покойных детей с фамильного кладбища. «Не допущу, чтобы мои близкие покоились в земле, которой распоряжается Джон Дэвисон». Подчиненные и деловые партнеры испытывали

перед ним священный трепет, но ирония в том, что он сам их боялся: боялся, что они будут шептаться за его спиной и выдадут секреты фирмы. Его вера в человеческую природу была настолько слаба, что однажды, заключив десятилетний контракт с независимым нефтепереработчиком, он потребовал, чтобы тот не рассказывал ни о чем никому, даже жене! «Заткнись и работай» — вот его девиз.

Но на самом пике, когда богатство золотыми потоками лилось в его сундуки подобно лаве, стекавшей с Везувия, его мир рухнул. В прессе стали появляться статьи о хищнической деятельности *Standard Oil!* В этих публикациях Рокфеллера называли бароном-разбойником и обвиняли в тайных договоренностях с железными дорогами о скидках на перевозки нефти, а также в безжалостном уничтожении конкурентов.

Больше всего на свете Джона Дэвисона ненавидели в нефтяных кругах Пенсильвании. Дельцы, которых он однажды обанкротил, заочно приговорили его к смерти через повешение. Многие мечтали накинуть веревку на его морщинистую шею и повесить его на крепкой ветви какой-нибудь яблони. Неумолимым потоком в его контору хлынули полные ядовитой ненависти письма с угрозами жизни. Рокфеллер даже нанял телохранителей. Поначалу он пытался не обращать внимания на бурю ненависти в свой адрес. Однажды он ехидно сказал: «Можете поносить и оскорблять меня сколько угодно, только не мешайте делать свое дело». Но вскоре оказалось, что он тоже человек. Он, как и все, не смог сносить ненависть и беспокойство. Его здоровье стало ухудшаться. Он не мог понять нового врага,

который напал на него изнутри — болезнь. Сначала он скрывал свои недомогания, пытался выбросить их из головы. Однако бессонницу, несварение желудка и потерю волос — симптомы сильного беспокойства, отрицать было невозможно. Наконец, врачи сказали ему шокирующую правду. Перед ним стоял выбор: богатство и беспокойство или жизнь. По их словам, он должен либо выйти на пенсию, либо умереть. Он отошел от дел. Но беспокойство, горе и страх уже разрушили его здоровье. Когда Айда Тарбелл, самая знаменитая женщина-биограф Америки, встретилась с Рокфеллером, она была поражена до глубины души. Вот что она писала: «Ужасный возраст отпечатался на его лице. В жизни не видела человека более старого». Старого? А ведь Рокфеллер на тот момент был на несколько лет моложе генерала Макартура, когда тот вернул Филиппины! Однако Джон Дэвисон был такой развалиной, что Айда Тарбелл пожалела его. Тогда она работала над своей книгой, в которой разоблачалась *Standard Oil* и все ее представители, поэтому у нее точно не было причин любить и восхищаться создателем этого спрута. Но вот что она писала о Джоне Рокфеллере, который вел занятие в воскресной школе, с жадностью вглядываясь в лица собравшихся: «Меня посетило неожиданное чувство, которое со временем лишь усилилось. Мне было его жалко. Не знаю спутника более ужасного, чем страх».

Когда врачи принялись спасать Рокфеллера, они дали ему три правила, которым он следовал до конца своей жизни. Вот они:

1. *Избегать беспокойства. Не волноваться ни при каких обстоятельствах.*

2. Расслабляться, заниматься умеренными физическими упражнениями на свежем воздухе.
3. Следить за диетой. Всегда вставать из-за стола с легким чувством голода.

Как уже было сказано выше, Джон Д. Рокфеллер следовал этим трем правилам — вероятно, они спасли ему жизнь. Он отошел от дел. Научился играть в гольф. Занялся садоводством. Стал болтать с соседями. В это трудно поверить, но он играл в различные игры и пел песни.

Однако было и кое-что еще. «В дни мучений и бессонных ночей, — пишет Уинклер, — Джон Д. много думал». И размышлял он о других людях. Впервые он думал не о том, сколько денег может заработать, но о том, сколько счастья они могут принести окружающим.

Короче говоря, Рокфеллер начал раздавать свои миллионы! Порой это давалось нелегко. Стоило ему предложить деньги церкви, как проповедники по всей стране кричали о «грязных деньгах». Но он не останавливался. Прослышав об одном маленьком колледже на берегу озера Мичиган, которому грозило закрытие из-за долгов по закладной, он влил в него миллионы и превратил некогда маленькое заведение во всемирно известный Чикагский университет. Также он пытался помогать неграм. Давал деньги таким негритянским университетам, как колледж в Таскеджи, которому требовались фонды на исследования Джорджа Вашингтона Карвера. Он помогал бороться с глистами. Когда доктор Чарльз У. Стайлз, уполномоченный по борьбе с гельминтозом, сказал: «Лекарство, которое вылечило бы

человека от свирепствующей на юге болезни, стоит пятьдесят центов. Но кто их даст?» Рокфеллер. Он потратил миллионы, избавив людей от самой страшной беды, обрушившейся на юг Америки. Но на этом он не остановился. Он основал замечательную международную организацию — фонд Рокфеллера, призванную бороться с болезнями и неграмотностью по всему миру.

Я особенно признателен за его деятельность, потому что, скорее всего, обязан жизнью фонду Рокфеллера. Отлично помню, как в 1932-м, когда я был в Китае, по всему Пекину бушевала холера. Китайские крестьяне умирали один за другим, но в самом разгаре эпидемии мы смогли попасть в медицинский колледж имени Рокфеллера и получить вакцину. И ведь за помощью обращались как китайцы, так и иностранцы. Именно тогда я впервые задумался о том, что делают миллионы Рокфеллера для мира.

Никогда в истории человечества не существовало организации подобной фонду Рокфеллера. Она занимает совершенно уникальное место. Рокфеллер прекрасно знал, что по всему миру благородные люди начинают множество достойных дел. Проводятся научные изыскания, основываются колледжи, врачи бьются, чтобы найти лекарство для болезней, — но слишком часто эта ценнейшая работа умирает, натываясь на недостаток средств. И он решил дать немного денег этим отважным людям «не чтобы руководить ими», но чтобы они помогли себе сами. Сегодня мы с вами можем поблагодарить Джона Д. Рокфеллера за чудо пенициллина и множество других открытий, появившихся благодаря

его деньгам. Теперь ваши дети не умирают от спинального менингита — заболевания, убивавшего четверых из пяти детей. Также нам следует быть признательными ему за успехи в борьбе с малярией и туберкулезом, гриппом и дифтерией и множеством других болезней, терзающих человечество.

Что же случилось с Рокфеллером? Обрел ли он долгожданный мир, раздав деньги? Да, это, наконец, случилось. «Если после 1900 года люди считали, что он переживал из-за нападений на *Standard Oil*, — писал Аллан Невинс, — они глубоко заблуждались».

Рокфеллер был счастлив. Он изменился настолько, что перестал беспокоиться вообще. Более того, он спокойно спал, даже потерпев самое большое поражение за всю карьеру!

Поражение, о котором идет речь, случилось, когда его детище, огромную компанию *Standard Oil* обязали заплатить «самый большой штраф в истории». По мнению Соединенных Штатов, *Standard Oil* была монополистом, что противоречило антитрестовским законам. Пять долгих лет в судах длилась жестокая битва. Лучшие умы участвовали в самом длинном процессе, известном истории. Но *Standard Oil* проиграла.

Когда судья Кенесо Маунтин Лэндис огласил свой вердикт, адвокаты компании боялись, что старый Джон Рокфеллер примет все слишком близко к сердцу. Но они понятия не имели, насколько он изменился.

Тем же вечером один из юристов позвонил Джону Д. и как можно деликатнее изложил исход дела. Затем добавил: «Надеюсь, это не огорчило вас, мистер Рокфеллер. Надеюсь, вы хорошо выпитесь!»

А что же Джон Рокфеллер? Рассмеялся прямо в трубку: «Не переживайте, мистер Джонсон, спать я буду хорошо. Желаю того же и вам. Доброй ночи!»

И это сказал человек, однажды слегший в постель, потеряв сто пятьдесят долларов! Да, Джону Дэвисону потребовалось много времени, чтобы одолеть беспокойство. И ведь он умирал в пятьдесят три, но дожил до девяноста восьми!

Я МЕДЛЕННО УБИВАЛ СЕБЯ, ПОТОМУ ЧТО НЕ УМЕЛ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Пол Сэмписон

Еще шесть месяцев назад я несся по жизни на самой высокой скорости. Всегда был напряжен, никогда не расслаблялся. Каждый вечер возвращался домой в тревоге, утомленный нервным напряжением. Почему? Потому что никто не говорил мне: «Пол, ты медленно убиваешь себя. Почему бы не притормозить? Может, немного отдохнуть?»

По утрам быстро вставал с постели, быстро завтракал, быстро брился, быстро одевался и мчался на работу так, будто руль выпрыгнет из окна машины, если не вцепляться в него мертвой хваткой. Быстро работал, спешил домой, а ночами даже спать пытался быстро.

Я загнал себя до такого состояния, что скоро оказался на приеме у известного в Детройте невропатолога. И он сказал мне расслабиться. Посоветовал

думать об этом во время работы, вождения машины, за едой и перед отходом ко сну. По его словам, я медленно убивал себя, потому что не знал, как расслабляться.

С тех пор следую его совету. Ложась в кровать, я больше не стараюсь заснуть тут же, а дожидаясь, когда тело полностью расслабится, а дыхание выровняется. А утром просыпаюсь отдохнувшим — большая победа, между прочим, потому что раньше я открывал глаза и был уже уставшим и напряженным. Теперь расслабляюсь во время еды и когда веду машину. Не сомневайтесь, я внимательный водитель, просто позволяю работать мозгу, а не нервам. Самое главное — я расслабляюсь на работе. Несколько раз в день откладываю все дела и провожу мысленную проверку: все ли тело расслаблено, спокоен ли ум. Когда звонит телефон, я больше не хватаю трубку, будто бы у меня пытаются ее отобрать, а во время разговора я расслаблен, как младенец.

Вас интересует результат? Сейчас жизнь намного приятней. Никакого нервного напряжения.

СО МНОЙ СЛУЧИЛОСЬ НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО

миссис Бэргер

Беспокойство одержало надо мной полную победу. Мой разум был настолько сбит с толку и загружен проблемами, что радости в жизни я и не видела. Нервы были так натянуты, что я не могла спать

по ночам или расслабиться днем. Мои трое маленьких детей были разлучены друг с другом и жили по родственникам. Муж, недавно вернувшийся из армии, был в другом городе и пытался открыть юридическую контору. Меня терзали неустроенность и неопределенность послевоенного времени.

Мое психическое состояние угрожало карьере мужа, вредило детям, ведь они были лишены нормальной семейной жизни, а также в опасности была моя собственная жизнь. Муж никак не мог найти жилье на новом месте, так что единственным решением было строить дом самим. В итоге все зависело от моего выздоровления. Но чем отчетливее становилась эта мысль, чем сильнее я старалась, тем больше возрастал страх провала. Потом у меня появился страх брать на себя какую-либо ответственность и вообще строить планы на жизнь. Было ощущение, что я больше не могу полагаться на себя. Чувствовала себя полнейшей неудачницей.

И вот, когда казалось, что хуже уже быть не может и помощи ждать неоткуда, моя мать сделала для меня одну вещь, которую я никогда не забуду и за которую буду благодарить ее вечно. Она заставила меня бороться. Она отругала меня за то, что я сдалась, упустила контроль над своими нервами и умом. Заставила меня встать с кровати и бороться за свое счастье. Сказала, что я поддалась внешним обстоятельствам и убегала от них, вместо того чтобы смело противостоять им, что я пряталась от жизни, вместо того чтобы проживать ее.

И я начала бороться с того самого дня. В те же выходные я сказала родителям, что они могут возвращаться домой, ведь я возьму дела в свои руки.

И я сделала то, что тогда казалось невозможным: в одиночку стала заботиться о двух младших детях, которые жили со мной. Сон налачился, я стала питаться лучше, и мое внутреннее состояние стало улучшаться. Когда папа с мамой вернулись неделю спустя, они увидели, как я пою за гладильной доской. Мне полегчало, потому что я начала бороться и постепенно побеждала. Никогда не забуду этот урок. Если препятствие кажется непреодолимым, смело взгляните на него! Начните сражаться! Не сдавайтесь!

С тех пор я заставила себя работать и буквально растворилась в делах. Наконец, собрала детей и переехала к мужу в наш новый дом. Я твердо решила стать счастливой, сильной матерью. Я с головой погрузилась в планирование жизни детей, семьи, мужа, идеи обустройства дома, но полностью позабыла о себе. Дел было слишком много, чтобы заниматься собой. И вот тогда и случилось настоящее чудо.

С каждым днем я становилась сильнее и сильнее. Просыпалась с чувством глубокого удовлетворения, с радостью строила планы на день грядущий, жила в удовольствие. И, хотя время от времени случались дни, когда подавленность возвращалась, особенно когда я уставала, просто напоминала себе не пытаться думать и уговаривать себя. Постепенно, такие дни случались все реже и реже и, наконец, пропали вовсе.

Теперь, год спустя, у меня счастливый, успешный муж, чудный дом, в котором я могу работать по шестнадцать часов, и трое здоровых, счастливых детей. Мой же разум спокоен, в душе царят умиротворение и любовь.

КАК БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН ПОБЕДИЛ БЕСПОКОЙСТВО

Письмо Франклина Джозефу Пристли. Последний, получив приглашение стать личным библиотекарем графа Шелберна, попросил совета у друга. В своем письме Бенджамин Франклин излагает свои методы разрешения проблем без беспокойства.

Лондон, 19 сентября 1772

Дорогой сэр,

Так как вы обратились ко мне со столь важной просьбой, я не могу, в отсутствие достаточных предпосылок, сказать вам, что делать, зато, если позволите, расскажу, как принять решение. Когда перед нами возникают подобные запутанные случаи, они сложны в основном потому, что в то время, как мы обдумываем их, все за и против не очевидно. Порой пред нами открываются одни причины, в то время как другие остаются скрыты для разума, а в другие моменты — наоборот. Отсюда и возникает терзающая нас неопределенность, поэтому мы и мечемся от одного берега к другому.

Чтобы разрешить подобную трудность, я прибегаю к следующему способу: делю лист бумаги на две вертикальные колонки; одну называю «за», вторую — «против». В последующие три-четыре дня кратко вписываю в соответствующую колонку возникающие передо мной различные аспекты, склоняющие меня к тому или иному решению. Собрав, таким образом, все аргументы, я пытаюсь оценить их вес. Для этого,

просматривая список, находя два пункта (по одному с каждой стороны), кажущиеся равноценными, я смело вычеркиваю оба. Если находится один аргумент за, равноценный двум против, вычеркиваю все три. Если же посчитаю, что два аспекта против равноценны трем за, вычеркиваю все пять. Таким образом, я выясняю, где находится баланс. Если же в течение следующего дня-двух не открываются доселе неизвестные мотивы, я прихожу к обоснованному решению. И, хотя точный вес каждого аргумента нельзя измерить точными алгебраическими значениями, когда каждый из них оценивается по отдельности и в сравнении с другими, а вся картина находится перед глазами, полагаю, возможно оценить задачу намного точнее и с меньшей вероятностью сделать поспешный шаг. Более того, подобные формулы, как я ее называю, моральной или благоразумной алгебры, уже не раз серьезно выручали меня.

Дорогой друг, искренне желаю принять верное решение, всегда ваш Бен Франклин

Я ТАК БЕСПОКОИЛАСЬ, ЧТО ЗА ВОСЕМНАДЦАТЬ ДНЕЙ НЕ СЪЕЛА НИ КУСОЧКА

Кэтрин Холком Фармер

Три месяца назад я беспокоилась настолько, что не спала четыре дня и четыре ночи. Также я не могла есть в течение восемнадцати дней. Меня неимоверно тошнило даже от запаха еды. Не могу

описать словами свои душевные страдания. Не уверена, что даже в аду практикуют худшие пытки, чем те, через которые прошла я. Казалось, я сойду с ума или умру. Очевидно было одно: так больше жить нельзя.

Переломным моментом стал день, когда мне дали экземпляр этой книги. В последние три месяца я буквально не выпускала ее из рук, тщательно изучала каждую страничку, ведь мне так нужен был новый образ жизни. Трудно поверить, насколько сильно с тех пор изменилось мое отношение к жизни и эмоциональное состояние. Теперь я способна преодолевать вызовы каждого нового дня. Я осознала, что раньше меня сводили с ума не текущие проблемы, а горечь и обида на произошедшее вчера, либо страх и тревога из-за того, что может случиться завтра.

Однако теперь, стоит мне только почувствовать надвигающееся беспокойство, я немедленно применяю изложенные здесь принципы. Если я напрягаюсь из-за дела, которое нужно сделать сегодня, я закатываю рукава, делаю его немедленно и тут же забываю о нем.

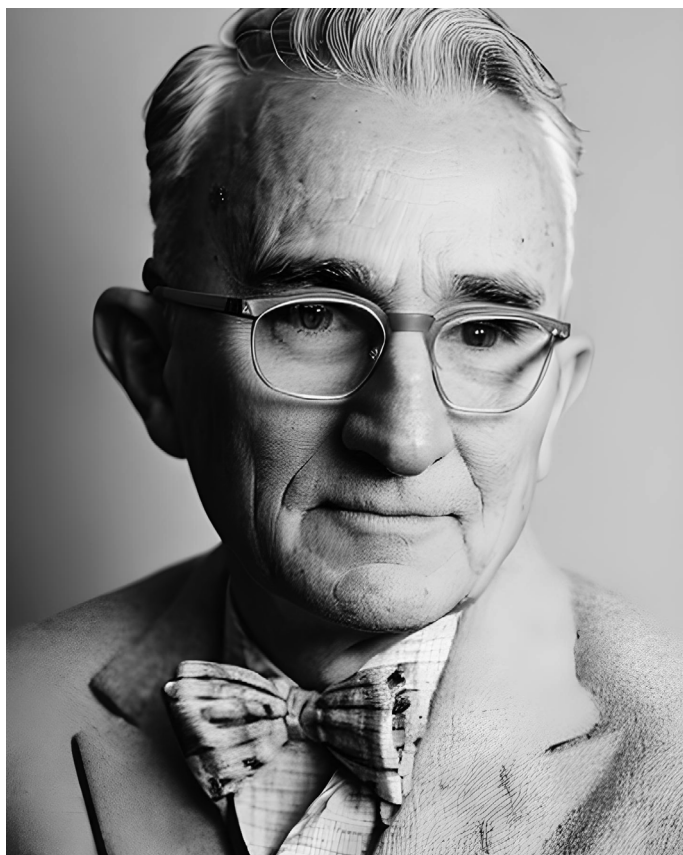
Если же возникает сложная проблема, которая раньше бы сводила меня с ума, я останавливаюсь и стараюсь применить три шага, описанные во второй главе первой части. Сперва спрашиваю себя, какой исход будет наихудшим. Затем стараюсь смириться с ним. Наконец, сосредотачиваюсь на проблеме и пытаюсь найти выход, чтобы избежать наихудшего сценария, с которым в случае чего я уже примирилась.

Когда же начинаю беспокоиться о вещи, которую не могу изменить, но с которой никак не готова смириться, повторяю эту коротенькую молитву:

Господи, ниспошли мне умиротворение — чтобы принять неподвластное, мужество — чтобы изменить то, что могу, и мудрость — чтобы отличить первое от второго.

Прочитав эту книгу, я поистине живу новую, чудесную жизнь. Больше я не разрушаю свое здоровье и не лишаю себя счастья тревогами. Сплю по девять часов, вновь наслаждаюсь едой. С моих глаз и сердца будто сдернули тяжкий занавес. Передо мной открылась дверь в чудеса. Теперь я вижу окружающую меня красоту и восхищаюсь ею. Благодарю Бога за дар жизни в столь восхитительном мире.

Советую прочитать эту книгу и вам. Пусть она всегда лежит на вашей прикроватной тумбочке. Подчеркивайте то, что относится к вам. Перечитывайте ее. Применяйте советы. Перед вами не привычная «книга для чтения». Это поистине учебное пособие для перехода к новому образу жизни.



Дейл Брекенридж Карнеги (1885–1955) — известный писатель, психолог, педагог, лектор, оратор-мотиватор. Родился в малообеспеченной семье, в небольшом городе Мэривилль штата Миссури. С самого детства Дейл выделялся среди сверстников энергичностью, любопытством и общительностью. Учителя поощряли такое поведение и пророчили мальчику всяческие успехи в будущем.

Окончив школу, Дейл работал рассыльным в штате Небраска. Пробовал себя в актерском мастерстве, но быстро понял, что это не его путь. Он решился на серьезный шаг — получить образование, чтобы обучаться ораторскому мастерству. Так, благодаря таланту и помощи родителей Карнеги поступил в педагогический колледж Уорренсберга.

Обучение в колледже далось ему тяжело. Дейл стеснялся своей бедности, ему приходилось рано вставать, чтобы помочь отцу на ферме, а потом идти пешком около десяти километров до колледжа. Поборов комплексы и неуверенность, он вступил в кружок ораторского искусства. Дейл постоянно практиковал свои навыки общения на животных с фермы и по дороге в колледж. За короткое время ему удалось достичь больших успехов в этом деле. В дальнейшем он смог подрабатывать репетитором для других учеников.

Окончив колледж, Карнеги хотел обучить ораторскому мастерству своих соседей-фермеров, но среди них желающих не оказалось. Поэтому он отправился в Омаху, где устроился торговцем мыла и сала. Параллельно он писал свою первую книгу про искусство общения с людьми. Накопив достаточно денег, Дейл открыл школу ораторского мастерства. Ее популярность и гонорары основателя росли с каждым днем. Выступлений Дейла Карнеги ждали не только во всей Америке, но и во многих странах мира!

В 1936 году вышла книга Д. Карнеги «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей», ставшая мировым бестселлером. В ней опубликованы уникальные советы, как научиться влиять на людей, завоевывать их симпатию и расположение. Более

миллиона экземпляров этой книги было продано меньше чем за год!

В 1948 году вышла книга «Как перестать беспокоиться и начать жить» с рекомендациями о том, как справляться со стрессом и волнениями, как улучшить жизнь и добиваться поставленных целей. Эта книга, так же как и предыдущая, получила высокую оценку читателей.

Карнеги обрел огромную популярность благодаря своему ораторскому мастерству, а его советам до сих пор следуют миллионы людей по всему миру!

Популярное издание / Танымал басылым
Серия «Бестселлер. Классическая версия»

Дейл Карнеги

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Портрет автора сгенерирован нейросетью

Ответственный редактор: Семенова О.

Литературный редактор: Воротягина Н.

Руководитель редакции: Сватовская А.

Компьютерная верстка: Никитин Р.

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Корректор: Смушко О.

Подписано в печать 25.10.2023. Формат 84×108/32.
Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 23,52. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ» 129085, Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: **www.ast.ru** E-mail: **ask@ast.ru**

Интернет-магазин: **www.book24.ru**

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.

«Издательство АСТ» ЖШҚ
129085, Ресей Федерациясы, Звёздный бульвары,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: **www.ast.ru** E-mail: **ask@ast.ru**
Интернет-магазин: **www.book24.kz**. Интернет-дукен: **www.book24.kz**

Дистрибьютор и представитель по приёму претензий
на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: **RDC-Almaty@eksmo.kz**, **www.book24.kz**

Өндірілген жылы: 2024

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген
Ресей Федерациясында өндірілген.